AROMATHÉRAPIE SCIENTIFIQUE













HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES



ET LEURS SYNERGIES

Dr. A. Zhiri - D. Baudoux









EDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

Que vous soyez passionné ou non des huiles essentielles, l'aromathérapie s'implante de plus en plus dans nos foyers pour le bien-être et la santé qu'elle nous apporte.

Encore faut-il que ces produits soient de qualité irréprochable et qu'une information objective, compétente et scientifique vous guide dans leur emploi. Chacun à son niveau peut les utiliser pour bénéficier de leur remarquable activité sans oublier pour autant les risques d'une toxicité au travers d'une auto-médication abusive.

Pour éviter les inconvénients (goût, surdosage…) liés à la forme orale, plusieurs laboratoires ont développé à votre attention des produits aromathérapiques encapsulés originaux composés :

- d'HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES dosées à 50 mg ou 75 mg, garantie d'une concentration suffisante pour être efficace. Le chémotype est la dénomination originale destinée à caractériser une huile essentielle d'un point de vue botanique et biochimique. Seule la connaissance du chémotype peut être la garantie d'une qualité thérapeutique et d'une sécurité d'emploi d'une huile essentielle (voir notion de chémotype - page 8). Cette notion fondamentale de la nouvelle aromathérapie scientifique et médicale a été développée par Pierre Franchomme en 1975. Tellement importante, elle est maintenant reconnue et utilisée dans le monde entier où d'autres ont parfois rebaptisé ce CHÉMOTYPE sous d'autres appellations spécifiques.

- d'Huile Végétale (capsule molle) certifiée Biologique non OGM qui permet une meilleure diffusion gastrique du mélange et diminue l'agressivité possible des Huiles Essentielles Chémotypées sur les muqueuses.

  Evitons les huiles végétales de Sésame, Arachide… qui provoquent des allergies. En effet, les données récentes de CICBAA (cercle d'investigations clinique et biologique en allergologie alimentaire) montrent des allergies au sésame chez 1,12% des enfants et de 3,56% chez les adultes. Cette allergie est en progression probablement parce qu'on en consomme de plus en plus.

- la tunique est 100% Végétale (capsule dure) ou Marine (capsule molle).

Enfin, ces produits de santé, véritables compléments alimentaires sont agréés par plusieurs ministères de santé publique et prennent naturellement place dans la pharmacie alternative familiale. La dose et la quantité adaptée au produit offre le double avantage de l'efficacité et du faible coût pour la durée du traitement.

A côté de ces formes encapsulées, les H.E.C.T. (huiles essentielles chémotypées) à l'état pur restent bien évidemment utilisables dans toutes les applications décrites avec précisions par le Dr. A. Zhiri, docteur en biotechnologie végétale.

Nous vous souhaitons une bonne découverte de l'information simple mais rigoureuse et scientifique de ce livret édité pour vous.

RECOMMANDATION IMPORTANTE :

N'oubliez pas de lire minutieusement les emballages des produits avant d'acheter car la composition, la dose, les dates de péremption pourtant obligatoires n'y figurent pas toujours.

INTRODUCTION

Les médications traditionnelles et l'utilisation des plantes en médecine empirique ont souvent été à l'origine de recherches scientifiques de haut niveau. Dans la plupart des cas, ces recherches aboutissent à la découverte de substances originales présentant un intérêt thérapeutique considérable. La pharmacie industrielle jouit largement de ces molécules isolées, purifiées puis utilisées par la médecine conventionnelle; mais les plantes (source de ces molécules) étaient et sont utilisées avec succès en phytothérapie et en aromathérapie sous diverses formes. Ces médications ont de plus en plus la considération du public et des médecins. Les plantes soignent ou contribuent à guérir, parfois très rapidement, non seulement la fatigue, l'insomnie, les maux de tête, la grippe, la toux, les rhumatismes, les refroidissements, mais aussi de très nombreuses maladies.

De nos jours le mariage entre la chimie, la biochimie, la biologie, la médecine, la pharmacie et la botanique est une union que personne ne peut contester. Les plantes identifiées et classifiées par les botanistes sont devenues la matière première de prédilection pour de nouvelles prospections pharmaceutiques. Mais les rendements faibles ou laborieux de certaines molécules biologiquement actives ont ouvert, devant les chimistes, des vertus de synthèse et d'hémisynthèse pour approvisionner la production. Le biologiste et le biochimiste étudient la toxicité, le mode d'action et le devenir des principes actifs des plantes.

Dans le domaine de la recherche de molécules anti-cancéreuses, un programme de recherche de nouveaux produits antitumoraux est entrepris aux Etats-Unis, pendant les années soixante, par le National Cancer Institute (NCI). Il s'agissait alors de détecter l'activité antitumorale *in vitro* et *in vivo* d'extraits bruts provenant de plantes de diverses origines. Après 30 ans de recherches, ils ont testé quelques 35.000 espèces, soit 105.000 extraits de plantes, et concluent à l'activité de 2.600 espèces (1.300 genres) dont 7 à 8% de ces espèces répertoriées méritent des études plus approfondies. Une bonne méthode d'appréciation consiste à préparer des extraits alcooliques et chloroformiques, et à leur appliquer deux tests classiques d'activité : celui

de la leucémie murines P388 et celui du carcinome humain du nasopharynx (KB). La plante reconnue active, est soumise à l'extraction, l'isolement, la purification et l'identification de la (des) substance(s) responsable(s) de l'activité obtenue. Dans l'éventualité d'un résultat encourageant, il faut que les principes actifs reçoivent l'ultime confirmation, tant pour la toxicologie que pour les essais cliniques. Reste ensuite à assurer l'approvisionnement en plante et l'extraction à grande échelle.

Selon ces démarches, plusieurs substances prometteuses ont été identifiées et testées, on cite : indicine-n-oxide, phyllanthoside, homoharringtonine, vincristine et vinblastine, podophyllotaxine, paclitaxel (taxol)… etc. Ces substances ont été isolées respectivement de : *Heliotropium indicum* L., *Phyllanthus acuminatus* Vahl., *Cephalataxus harringtonia* K. Koch, *Catharanthus roseus*, *Podophylum peltatum*, *Taxus brevifolia* Nutt. Le chef de file de ces constituants antitumoraux est le paclitaxel (taxol). Plus tard, il fut également isolé d'autres espèces d'if et notamment de l'espèce la plus communément rencontrée en Europe, *Taxus baccata* L. Cette molécule, le paclitaxel, autorisée en 1992 par la FDA pour le traitement du cancer ovarien a fait preuve d'action sur différents types de cancers.

Ces molécules, de grand intérêt pour la médecine, n'auraient jamais pu être découvertes sans la médecine traditionnelle et l'ethnopharmacologie. Des traditions orales ancestrales enrichies par des connaissances de terrain et du vécu thérapeutique des végétaux restent un savoir à sauver pour le bien de la santé humaine et animale.

La phytothérapie reste la médecine la plus employée de par le monde. Nous savons depuis toujours que certaines plantes possèdent des activités antiseptiques, bactéricides, antifongiques, antivirales, antimitotiques, hormonales, antirhumatismales, circulatoires, antidiabétiques, immunostimulantes, hyper ou hypotensives, tonifiantes, antispasmodiques, stomachiques ou hépatiques. Toutes les civilisations antiques ont développé à côté de l'agriculture, la médecine par les plantes et la plupart des grands médecins du passé ont été des phytothérapeutes.

L'aromathérapie fait partie de ce patrimoine végétal qu'il faut préserver et protéger. Les huiles essentielles chémotypées (H.E.C.T) ont un très large spectre d'action sur diverses thérapies. Rien que sur le plan pathologique, personne ne peut nier actuellement, l'efficacité anti-infectieuse des huiles essentielles. Les problèmes de l'abus des antibiotiques présentent l'usage

des huiles essentielles comme l’unique alternative de substitution dans la plupart des cas d’infection. Les H.E.C.T, avec leur composition, leur nature et avec une posologie dosée et étudiée cliniquement, n’induisent ni résistance des germes, ni atteinte du système immunitaire, ni sélectivité des flores saprophytes et pathogènes.

Les H.E.C.T de plantes aromatiques sont des produits à très forte concentration en principes actifs bien diversifiés; elles n'ont pas tout à fait les mêmes indications que les plantes entières dont elles sont issues. Elles doivent être appliquées avec précaution, sans jamais dépasser la dose prescrite. Leur action sur les surrénales et le système endocrinien, leur capacité à modifier rapidement le taux d'acidité et la résistance électrique du sang et leur effet calmant, en font des remèdes de tout premier choix. Une H.E.C.T contient, en moyenne, 75 molécules actives différentes, tandis que dans le médicament de synthèse on ne peut évaluer les interactions que de trois molécules au mieux. On parle de l’action globale d’une H.E.C.T sur l'ensemble du corps et de sa physiologie.

Le temps est venu de prendre conscience que la médecine allopathique n’est plus seule à pouvoir garantir une bonne santé. Toute science, et surtout la médecine et la pharmacie, doit principalement nous éduquer à nous responsabiliser pour entretenir notre corps et le maintenir en bonne santé. L’individu peut et doit s’adapter à son environnement et choisir les moyens les plus adéquats pour le faire. Aucune médication n’est à l’abri des critiques et des interrogations y compris la médecine conventionnelle. Les médecines traditionnelles aux substances naturelles ont toujours montré à travers l’histoire leur efficacité. Jusqu’au dix-huitième siècle, l’homme a assidûment employé la phytothérapie pour se soigner lui-même ainsi que les animaux qui l’entourent. Si le dix-neuvième siècle a connu le développement de l’industrie pharmaceutique des plantes et la création des médicaments mono et bi-moléculaires, la fin du vingtième siècle est marquée par un retour considérable des médecines alternatives.

L’aromathérapie, multicentenaire, est aujourd’hui en train de gagner du terrain dans le monde médical, cosmétique, agro-alimentaire et vétérinaire. Des chercheurs scientifiques confirmés du monde entier sont déterminés à rendre le mérite à cette discipline en assurant de grands efforts dans divers domaines de recherches fondamentales et appliquées.

HISTOIRE ET ORIGINE DES HUILES ESSENTIELLES

Reconnues pour leurs puissantes propriétés thérapeutiques et utilisées depuis des millénaires en Chine (cannelle, anis, gingembre), en Inde, au Moyen Orient (khella, pin, fenouil…), en Egypte, en Grèce, en Amérique (Aztèques, Mayas, Incas : bois de Hô, sassafras) et en Afrique (encens, myrrhe, ravensare), les huiles essentielles tombent dans l'oubli au Moyen Age. A ce moment, l'Europe connaît un retour à la barbarie avec un déclin général du savoir. Il faudra attendre l'arrivée des Arabes pour assister à un nouvel essor de la médecine par les plantes qui retrouvent alors une place de choix dans l'arsenal thérapeutique de l'époque.

L'extraction des huiles essentielles par distillation à la vapeur d'eau naît à l'époque de la révolution industrielle et permet le développement de produits alimentaires et de parfums. Au début du XXème siècle, des chercheurs (Chamberland, Cadéac, Martindale) démontrent, par leurs expérimentations, le pouvoir antiseptique des huiles essentielles. Mais les véritables «pères» de l'aromathérapie sont Gattefossé puis Valnet et ses disciples. R.M. Gattefossé, pionnier de la parfumerie moderne se brûlant les mains lors d'une explosion dans son laboratoire, a le réflexe génial de plonger ses mains dans un récipient rempli d'huile essentielle de lavande. Soulagé instantanément, sa plaie se guérit avec une rapidité déconcertante. Etonné par ce résultat, il décide d'étudier les huiles essentielles et leurs propriétés.

L'aromathérapie moderne était née. Toutefois, malgré son incontestable efficacité, l'aromathérapie ne reçoit pas des médecins, l'accueil qu'elle était en droit d'attendre. La concurrence des laboratoires de produits chimiques de synthèse, financièrement beaucoup plus puissants, et une mauvaise utilisation des H.E. suite à une méconnaissance des différentes variétés pour une même espèce sont les raisons du demi-succès de l'aromathérapie à cette époque.

Aujourd'hui, des médecins (Valnet, Duraffourd, Lapraz, d'Hervincourt, Belaiche) et des chercheurs de haut niveau (P. Franchomme), des pharmaciens (D. Baudoux) ont définitivement assis la réputation, l'efficacité et l'extraordinaire richesse des huiles essentielles.

CRITÈRES DE QUALITÉ DES HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES

Les substances chimiques de synthèse sont des substances mortes dont les déchets non éliminés et stockés dans certains organes perturbent et dévitalisent l'homme. A l'inverse, les huiles essentielles sont des produits naturels qui développent une revitalisation intense de l'organisme. Pourtant, l'obtention d'une huile essentielle de qualité thérapeutique se révèle être un processus particulièrement délicat car cette H.E.C.T. doit impérativement répondre à de nombreux critères de qualité :

1. La certification botanique :
L'appelation de la plante doit préciser le genre, l'espèce, la sous-espèce, le cultivar afin d'empêcher toute erreur issue des noms vernaculaires.
Ex.: Aniba rosaeodora var. amazonica - *Helichrysum italicum* ssp. serotinum

2. L'origine géographique :
Le nom du pays ou d'une région apporte des précisions intéressantes sur le biotope (l'environnement) de la plante aromatique et caractérisera sa composition biochimique particulière.

3. Le mode de culture :
Cette précision vous dira si la plante est sauvage ou cultivée et issue d'une culture biologique (label BIO) ou non.

4. Le stade de développement botanique :
Les caractéristiques des chémotypes dépendent parfois du stade de développement : cueillette avant, pendant ou après floraison…

5. L'organe distillé (ou expressé pour les zestes de Citrus uniquement) **:**
La composition biochimique des Huiles Essentielles Chémotypées varie en fonction de la partie ou organe de la plante distillée.

6. Le mode d'extraction :
La composition des H.E.C.T. peut varier selon le mode d'extraction utilisé : distillation, hydro-distillation, percolation, expression.

7. Le chémotype ou chimiotype :
L'analyse par chromatographie en phase gazeuse couplée au spectromètre de masse indique les molécules fondamentales pour une bonne utilisation des H.E.C.T.
(voir notion de chémotype - page 8)

NOTION DE CHÉMOTYPE : H.E.C.T

HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES

Les techniques d'analyse chimique très performantes actuellement mises à la disposition des chercheurs (chromatographies 'CCM, CCC, CG', spectroscopie de masse 'SM', résonance magnétique 'RMN') nous ont permis d'avoir une connaissance plus approfondie des structures moléculaires présentes dans les huiles essentielles. Une huile essentielle contient des corps chimiques très complexes. Il s'agit de plusieurs assemblages moléculaires très divers, ayant chacun des propriétés différentes. La nécessité d'une connaissance approfondie de ces constituants chimiques est fondamentale pour un thérapeute. Dans une même espèce botanique, cette variation chimique nous permet de définir précisément la nature des sous-espèces, des variétés, des cultivars et des taxons des plantes aromatiques. Cette variation chimique génère la notion de : Chémotype ou Race chimique. Une notion capitale en aromathérapie.

C'est une forme de classification chimique, biologique et botanique désignant la molécule majoritairement présente dans une huile essentielle. Cette classification dépend des facteurs liés directement aux conditions de vie spécifiques de la plante à savoir le pays, le climat, le sol, l'exposition des végétaux, les facteurs phytosociologiques et la période de récolte qui peuvent influencer la composition de l'huile essentielle. On parle d'une Huile Essentielle ChémoTypée "H.E.C.T".

VOICI QUELQUES EXEMPLES :

- Le thym; *Thymus vulgaris* :
  - H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à THYMOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du thymol ayant des propriétés anti-infectieuses majeures
  - H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à THUYANOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du thuyanol ayant des propriétés bactéricides, viricides et neurotoniques
  - H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à CARVACROL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du carvacrol à activité antiseptique

- H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à GÉRANIOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du géraniol à activité antibactérienne, antifongique et antivirale
- H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à LINALOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du linalol ayant des propriétés antibactériennes, antifongiques, viricides et antiparasitaires intestinaux
- H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à TERPINÉOL; cette Huile Essentielle contient majoritairement du terpinéol ayant des propriétés hémolytiques
- H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à CINÉOLE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du cinéole à activité décongestionnante broncho-pulmonaire
- H.E.C.T du *Thymus vulgaris* à PARACYMÈNE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du paracymène à action anti-infectieuse et une forte action antalgique très recommandée en cas de rhumatismes et d'arthrose.

• Le romarin; *Romarin officinalis* :

- H.E.C.T du *Romarin officinalis* à CAMPHRE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du camphre ayant pour propriétés une action contre les contractures musculaires ou les crampes et des actions anti-inflammatoires
- H.E.C.T du *Romarin officinalis* à **1,8** CINÉOLE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du 1,8 cinéole ayant des propriétés anti-catarrhales, expectorantes. Elle a spécialement des actions antiseptiques pulmonaires et mucolytiques
- H.E.C.T du *Romarin officinalis* à VERBÉNONE; cette Huile Essentielle contient majoritairement du verbénone avec des propriétés cicatrisantes, bactéricides, expectorantes mucolytiques, cholagogues et hépatodrainantes.

• L'eucalyptus :

- Il existe des centaines d'espèces d'eucalyptus. La composition de leurs huiles essentielles est très dissemblable et donc leurs propriétés sont excessivement diversifiées voir même opposées. (Voir tableau récapitulatif des principales H.E.C.T avec leurs chémotypes respectifs et leurs principaux constituants)

Pour définir l'action thérapeutique d'une huile essentielle, l'aromathérapie scientifique exige une connaissance parfaite de la classification botanique des plantes aromatiques, une connaissance précise des constituants chimiques et chémotypés, une maîtrise rigoureuse des précautions d'utilisation en ce qui concerne le dosage, la posologie, le mode d'emploi et les contre-indications éventuelles. L'huile essentielle ainsi prescrite doit être une H.E.C.T 100% pure, 100% naturelle et 100% intégrale.

RENOUVEAU DE L'AROMATHÉRAPIE

La phytoaromathérapie est la plus vieille thérapeutique du monde. Elle a toujours existé puisque les plantes n'ont jamais cessé d'être utilisées comme plantes condimentaires, médicinales et rituelles (thym, estragon, basilic, menthe).

Par opposition aux drogues obtenues par synthèse chimique ou par extraction des principes actifs, la phytoaromathérapie est la médecine naturelle par excellence. La structure d'une huile essentielle est complexe et ne possède jamais une seule propriété thérapeutique mais bien plusieurs. Il existe dès lors, des possibilités de synergie et de potentialisation qui permettent une individualisation de la thérapeutique.

Mais la caractéristique principale réside dans le fait qu'elle est une médecine de terrain visant à rétablir l'équilibre d'un organisme dans sa globalité. Illustrons cette caractéristique par l'image suivante : les marécages en zone tropicale sont infestés de moustiques responsables de maladies.

- *Une médecine classique préconiserait une destruction massive du moustique (maladie) par un insecticide (antibiotique).*
- *Une médecine de terrain visera à rendre la vie du moustique impossible par des drainages, des pompages et des plantations. L'aromathérapie permet justement une médecine de terrain, certes, moins rapide que la première solution envisagée mais, oh combien plus durable et efficace.*

Il ne s'agit pas d'opposer le "tout chimique" contre le "tout naturel". Les substances chimiques de synthèse ont permis des résultats exceptionnels que tout le monde reconnaît. Ces succès brillants furent à l'origine de l'oubli des plantes médicinales pendant de nombreuses années.

Mais l'action brutale et brève des drogues chimiques, les effets recherchés souvent dépassés et les effets secondaires fréquents expliquent la désaffection du public pour les médications allopathiques classiques. Aussi, après le "raz-de-marée" chimiothérapeutique et dans un contexte général d'écologie, les patients aspirent à des médications certes efficaces mais plus simples et plus naturelles. Cette tendance très actuelle est la raison principale du renouveau d'une phytoaromathérapie scientifique crédible.

L'utilisation à bon escient des huiles essentielles (le terme "essence" utilisé autrefois est aujourd'hui définitivement abandonné) peut faire merveille, et dans des cas où d'autres thérapeutiques ont échoué. A l'inverse, leur ingestion anarchique peut exposer à des incidents lourds de conséquences. Dans le doute, adressez-vous selon le cas à votre pharmacien, médecin ou aromatologue averti. Il saura vous conseiller utilement.

Les huiles essentielles de composition chimique très souvent complexe constituent des médications réactives, puissantes et d'une richesse thérapeutique insoupçonnée qui laisse augurer un avenir prometteur.

Ce fascicule présente les huiles essentielles "incontournables". Elles offrent un maximum de possibilités et d'efficacité pour un minimum de toxicité aux doses prescrites. Les doses préconisées, fruit d'une longue expérience de chercheur, paraîtront dérisoires aux yeux de certains. Que représentent en effet 2 à 3 gouttes-? Peu de chose sauf lorsqu'il s'agit d'huiles essentielles douées d'une puissance réactive impressionnante. Respectez donc scrupuleusement les doses prescrites. Un excès n'apporterait rien de plus sur le plan thérapeutique mais pourrait, au contraire, causer des effets indésirables.

QUELQUES CHIFFRES ÉVOCATEURS :

Pour obtenir 1 kg d'huile essentielle…

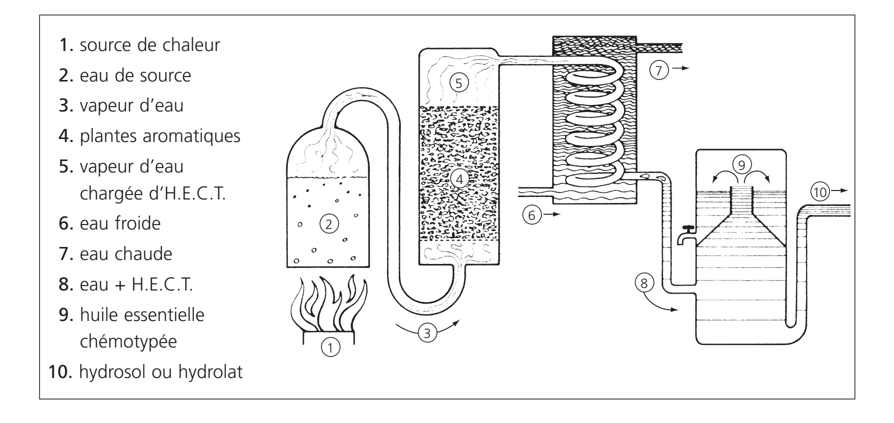
- de rose de Damas, il faut distiller 4.000 kg de pétales (1 ha de rosiers)
- de lavande vraie, il faut distiller 150 kg de sommités fleuries
- de lavandin, il faut distiller 50 kg de sommités fleuries
- de clou de girofle, il faut distiller 7 kg de ce bouton floral.

Le coût et la rareté de certaines d'entre elles, tout comme l'utilisation des procédés d'obtention délicats et longs, ont incité certains producteurs et intermédiaires peu scrupuleux à recourir à des huiles essentielles falsifiées et parfois même totalement synthétisées. C'est la raison pour laquelle une huile essentielle de qualité thérapeutique doit subir des contrôles réguliers et approfondis : chromatographie en phase gazeuse couplée à la spectrométrie de masse pour chacun des lots. Seuls les laboratoires dignes d'intérêt utilisent cet appareillage sophistiqué pour s'assurer systématiquement de la qualité de leurs matières premières.

PROCÉDÉ D'EXTRACTION DES HUILES ESSENTIELLES

La majorité des huiles essentielles sont obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau sous basse pression. Le procédé consiste à faire traverser par de la vapeur d'eau une cuve remplie de plantes aromatiques.

A la sortie de la cuve de distillation et sous pression contrôlée, la vapeur d'eau enrichie d'huile essentielle traverse un serpentin où elle se condense. A la sortie, un essencier (appelé autrefois vase florentin) recueille l'eau et l'huile essentielle. La différence de densité entre les deux liquides permet une séparation aisée de l'huile essentielle recueillie par débordement.



Un autre procédé réservé aux zestes des Citrus (mandarine, orange, citron…) consiste à gratter le zeste frais pour récupérer l'essence sur une éponge naturelle que l'on presse ensuite pour en recueillir l'huile essentielle.

Les autres procédés d'extraction (par enfleurage, par solvant) ne seront pas détaillés ici car ils ne peuvent être utilisés pour une médication par les huiles essentielles digne de ce nom.

MODES D'EMPLOI

Toutes les huiles essentielles chémotypées (H.E.C.T.) ont une telle affinité pour la peau qu'il leur suffit de quelques secondes pour être absorbées d'abord par la couche cutanée puis diffusées dans la microcirculation périphérique avant de se retrouver dans la circulation sanguine générale pour y exercer leur action thérapeutique. Ce mode d'application cutanée ne présente aucun risque avec les H.E. présentées dans ce livret en tenant compte du risque allergique ou irritant pour certaines.

Pour se convaincre de l'efficacité de ce mode d'administration, frictionnez la plante de vos pieds avec de l'H.E. eucalyptus radié. Après 15 minutes, votre haleine sentira l'eucalyptus. Autrement dit, en 15 minutes, l'H.E. a pénétré la peau et se retrouve dans la circulation générale pour y exercer ses bienfaits puis est éliminée par vos poumons.

Toutes les huiles essentielles ont été judicieusement choisies pour leur bonne tolérance cutanée. Il est donc très simple d'appliquer sur la peau l'huile essentielle pure ou diluée en fonction de l'affection. Leur application se fait, de manière générale, en regard de l'organe cible affecté.

Si vous craignez de porter sur vous l'odeur de certaines H.E.C.T., vous avez aussi la possibilité de déposer, sous votre langue, 2 gouttes d'H.E.C.T. dans du miel, de l'huile végétale d'olive ou sur un morceau de sucre de canne.

N'oublions pas que les huiles essentielles sont toujours insolubles dans l'eau. Pour cette raison, vous devez prendre un dispersant (disper ou labrafil) en quantité 4 fois supérieure à celle de l'H.E.C.T. pour disperser l'huile essentielle dans un verre d'eau ou dans votre bain pour votre plus grande satisfaction.

Quant à la durée d'un traitement, celle-ci est fonction du type de pathologie et de sa gravité.

- Si l’on commence suffisamment vite, dès les premiers symptômes, la durée peut être très courte (12 à 48 h.).
- Pour des affections aiguës, la durée se prolonge généralement sur 5 à 7 jours à des doses plutôt fortes.
- Pour des troubles organiques plus profonds, la période de traitement peut s’étaler sur plusieurs mois à raison de cycles de 3 semaines de traitement, 1 semaine d’arrêt et à doses plus faibles.

Enfin, votre pharmacien peut toujours inclure les H.E.C.T. dans des gélules (sur un substrat neutre), dans un gel, dans des suppositoires, etc…

PRINCIPALES INDICATIONS POUR UN EMPLOI SIMPLE DE L'AROMATHÉRAPIE

En vous référant au lexique thérapeutique, vous sélectionnerez sans peine l'huile essentielle qui vous aidera dans votre problème de santé.

Notre but n'est pas d'opposer allopathie et aromathérapie. Il est fortement déconseillé d'abandonner, sur le champ, un traitement établi par le médecin pour se soigner exclusivement par les huiles essentielles.

Celles-ci sont, au contraire, des auxiliaires précieux pour vaincre plus rapidement la maladie. Allopathie et aromathérapie peuvent donc, selon le cas, être pris complémentairement.

Abcès :	*2 gouttes ajowan, laurier noble, lavande aspic* 3 fois par jour pendant 7 à 10 jours - localement
Acné :	*2 gouttes palmarosa, tea tree, lavande aspic* 3 fois par jour selon le besoin - localement
Aérophagie :	*1 goutte basilic exotique, estragon, romarin CT verbénone* 3 fois par jour selon le besoin après les repas (1)
Agitation :	*1 goutte camomille noble, ravintsara, ylang ylang* 3 fois par jour sur le plexus solaire
Angine :	*1 goutte origan compact, tea tree, menthe poivrée* 4 fois par jour pendant 5 jours (1)
Amincissement :	*2 gouttes citron, cannelle, géranium rosat, eucalyptus citronné* 3 fois par jour - localement (2)
Angoisse :	*1 goutte camomille noble, lavande super, romarin CT verbénone* 3 fois par jour sur le plexus solaire
Anxiété :	*Idem «Angoisse»*
Aphte :	*1 goutte laurier noble, lavande aspic, bois de Hô* 4 fois par jour - localement pendant 3 jours

(1) : dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne; puis mettre en bouche pour une absorption sous la langue.

(2) : dans une base huileuse : 70% huile de noisette, 30% transcutol (huile sèche).

(3) : dans une base de gel ou de crème (5 gr pour 6 gouttes d'H.E.C.T.).

Arthrite :	*2 gouttes thym saturéioïde, gaulthérie, immortelle, eucalyptus citronné* 4 fois par jour - localement pendant 21 jours
Arthrose :	*2 gouttes thym saturéioïde, gaulthérie, laurier noble, ylang ylang* 4 fois par jour - localement (2)
Asthme :	*2 gouttes estragon, camomille noble, ylang ylang, lavandin super* 3 fois par jour sur le plexus solaire et le haut du dos
Asthénie physique :	*2 gouttes épinette noire, ravintsara, niaouli, menthe poivrée* 2 fois par jour dans le bas du dos
Asthénie mentale :	*2 gouttes laurier noble, basilic exotique, romarin CT verbénone* 2 fois par jour sur le plexus solaire (2)
Asthénie sexuelle :	*1 goutte cannelle, thym saturéioïde, gaulthérie, ylang ylang* selon le besoin, dans le bas du dos (2)
Athérosclérose :	*1 goutte citron, immortelle, romarin CT verbénone* 3 fois par jour après les repas (1)
Ballonnement :	*2 gouttes basilic exotique, citron, camomille noble, romarin CT verbénone* selon le besoin, sur le ventre
Bleu :	*2 gouttes immortelle, laurier noble* 2 fois par jour - localement
Bouffées de chaleur :	*2 gouttes niaouli, romarin CT verbénone, menthe poivrée* selon les besoins, sur le ventre
Bourdonnements d'oreille :	*1 goutte cyprès, estragon, immortelle* 3 fois par jour en onction périauriculaire
Boutons :	*1 goutte tea tree, eucalyptus mentholé, géranium rosat* 2 fois par jour - localement
Bronchite aigüe :	*2 gouttes tea tree, eucalyptus radié, romarin CT verbénone, ajowan* 4 fois par jour sur le thorax pendant 10 jours
Bronchite chronique :	*2 gouttes tea tree, eucalyptus mentholé, ravintsara, origan compact* 4 fois par jour sur le thorax pendant 10 jours
Brûlures :	*2 gouttes lavande aspic, immortelle, géranium rosat* 3 fois par jour pendant 5 jours
Calculs biliaires :	*1 goutte citron, estragon, lédon* 3 fois par jour pendant 3 mois (1)
Candidose :	*2 gouttes laurier noble, lavande aspic, palmarosa* 2 fois par jour pendant 3 mois (3)
Cellulite :	*2 gouttes immortelle, citron, eucalyptus citronné, gaulthérie* 2 fois par jour localement (2)
Céphalées :	*1 goutte menthe poivrée, lavande aspic, gaulthérie couchée* selon les besoins - localement

Cholestérol :	*1 goutte immortelle, romarin CT verbénone* 2 fois par jour pendant 3 mois (1)
Circulation cérébrale :	*1 goutte immortelle, cyprès, basilic exotique* 3 fois par jour (1)
Claquâge musculaire :	*2 gouttes lavandin super, gaulthérie, immortelle, eucalyptus citronné* 4 fois par jour localement (2)
Coliques :	*2 gouttes lavandin super, camomille noble, ylang ylang* 3 fois par jour sur le ventre localement (2)
Colites :	*1 goutte menthe poivrée, estragon* 3 fois par jour (1)
Congestion ovarienne :	*2 gouttes niaouli, cyprès, estragon* 3 fois par jour sur le ventre (2)
Congestion veineuse :	*2 gouttes niaouli, cyprès, estragon* 3 fois par jour sur les zones de stase (2)
Constipation :	*2 gouttes bois de Hô, estragon, ylang ylang* 3 fois par jour sur le ventre
Convalescence :	*1 goutte menthe poivrée, épinette noire, citron* 3 fois par jour (1)
Couperose :	*1 goutte immortelle, cyprès, géranium rosat* 2 fois par jour (2)
Contracture musculaire :	*2 gouttes lavandin super, basilic exotique, ylang ylang* 3 fois par jour - localement
Crampes :	*Idem «Contracture musculaire»*
Cystites :	*2 gouttes palmarosa, bois de Hô, tea tree* 4 fois par jour sur le bas ventre pendant 5 jours
Dents (douleur) :	*1 goutte giroflier, tea tree, menthe poivrée* 3 fois par jour sur la dent
Dépression :	*1 goutte mandarine, romarin CT verbénone, ylang ylang, camomille noble* 3 fois par jour sur le plexus solaire
Diarrhée :	*1 goutte cannelle, tea tree, palmarosa, estragon* 3 fois par jour (1)
Digestion lente :	*1 goutte menthe poivrée, laurier noble, citron* 3 fois par jour (1)

(1) : dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne; puis mettre en bouche pour une absorption sous la langue.

(2) : dans une base huileuse : 70% huile de noisette, 30% transcutol (huile sèche).

(3) : dans une base de gel ou de crème (5 gr pour 6 gouttes d'H.E.C.T.).

Douleurs articulaires :	*1 goutte gaulthérie, laurier noble, immortelle* 4 fois par jour selon les besoins
Ecchymose :	*Idem «Bleu»*
Eczéma sec :	*1 goutte lavande aspic, palmarosa* 3 fois par jour (2)
Eczéma variqueux :	*1 goutte cyprès, immortelle, camomille noble* 3 fois par jour (2)
Emotivité :	*1 goutte camomille noble, mandarine, romarin CT verbénone* 3 fois par jour sur le plexus solaire
Entérites :	*Idem «Diarrhée»*
Enurésie (pipi au lit) :	*2 gouttes camomille noble, cyprès* 1/2 heure avant le coucher sur le plexus solaire
Fatigue :	*Idem «Asthénie»*
Fièvre jaune :	*1 goutte menthe poivrée, citron, thym saturéioïde* 3 fois par jour (1)
Foie paresseux :	*1 goutte menthe poivrée, romarin CT verbénone, citron* 2 fois par jour (1)
Fragilité capillaire :	*1 goutte cyprès, niaouli, immortelle* 2 fois par jour (1)
Frigidité :	*1 goutte bois de Hô, ylang ylang* selon le besoin, dans le bas du dos (2)
Gingivite :	*1 goutte laurier noble, lavande aspic, bois de Hô* 3 fois par jour pendant 3 jours
Grippe :	*2 gouttes ravintsara, niaouli, eucalyptus radié* 4 fois par jour sur le thorax pendant 3 jours
Hématome :	*Idem «Bleu»*
Hépatite virale :	*1 goutte lédon, citron, ravintsara, gaulthérie* 3 fois par jour, pendant 3 mois (1)
Herpès :	*1 goutte niaouli, lavande aspic, ravintsara* 6 fois par jour localement pendant 2 jours
Hoquet :	*2 gouttes estragon, mandarine* sur le plexus solaire et aussi (1)
Hyperlipémie :	*Idem «Cholestérol»*
Hypertension artérielle :	*1 goutte ylang ylang, gaulthérie, lavande aspic* 3 fois par jour. (1) et aussi sur le plexus solaire
Hypotension :	*1 goutte menthe poivrée, épinette noire, romarin CT cinéole* 3 fois par jour (1)

Impuissance : *1 goutte ylang ylang, ajowan, thym saturéioïde*
dans le bas du dos (2)

Insomnie : *2 gouttes camomille noble, mandarine, ravintsara*
1/2 heure avant le coucher sur le plexus solaire

Infections virales : *2 gouttes ravintsara, niaouli, tea tree*
6 fois par jour sur le thorax

Jambes lourdes : *Idem «Congestion veineuse»*

Lithiase rénale : *2 gouttes citron, estragon*
2 fois par jour (1) pendant 3 mois

Lumbago : *2 gouttes gaulthérie, immortelle, eucalyptus citronné*
3 fois par jour pendant 5 jours

Mal de dos : *Idem «Lumbago»*

Mal de gorge : *1 goutte ajowan, citron, tea tree*
4 fois par jour (1) pendant 5 jours

Mal de transport : *1 goutte menthe poivrée, basilic, citron*
selon le besoin (1)

Migraine : *Idem «Céphalées»*

Mononucléose : *3 gouttes ravintsara, niaouli, tea tree*
6 fois par jour sur le dos pendant 20 jours

Mycoses : *1 goutte géranium rosat, palmarosa, tea tree, ajowan*
3 fois par jour pendant 20 jours

Nausées : *Idem «Mal de transport»*

Nervosité : *Idem «Emotivité»*

Névralgie : *Idem «Lumbago»*

Obésité : *Idem «Amincissement»*

Œdème : *Idem «Congestion veineuse»*

Otites : *1 goutte eucalyptus radié, lavandin super, tea tree*
4 fois par jour en onctions périauriculaires

Palpitations : *2 gouttes ylang ylang, mandarine, camomille noble*
sur le plexus solaire, selon le besoin

Pharyngite : *Idem «Angine»*

Phlébite : *3 gouttes immortelle, 1 goutte gaulthérie, eucalyptus citronné*
8 fois par jour pendant 10 jours

Polyarthrite : *3 gouttes immortelle, 2 gouttes basilic exotique, laurier noble*
6 fois par jour

Pied d'athlète : *Idem «Mycoses»*

Piqûres d'insecte :	*1 goutte lavande aspic, citronnelle, géranium rosat* 4 fois par jour
Prostatite :	*1 goutte géranium rosat, niaouli, tea tree* 3 fois par jour (1)
Psoriasis :	*1 goutte immortelle, géranium rosat, niaouli* 2 fois par jour (2)
Refroidissement :	*Idem «Grippe»*
Règles douloureuses :	*2 gouttes estragon, camomille noble, ylang ylang* 4 fois par jour sur le ventre
Répulsif moustiques :	*Idem «Piqûre»*
Rétention d'eau :	*Idem «Congestion veineuse»*
Rhinite :	*2 gouttes menthe poivrée, géranium rosat* 6 fois par jour, inhaler sur un mouchoir
Rhume :	*Idem «Grippe»*
Sciatique :	*Idem «Phlébite»*
Spasmophilie :	*1 goutte mandarine, estragon, camomille noble* 2 fois par jour, pendant 21 jours (1)
Sinusite :	*1 goutte niaouli, tea tree, menthe poivrée, ravintsara* 6 fois par jour sur le sinus pendant 4 jours
Stress :	*Idem «Palpitations»*
Syndrome ménopausique :	*Idem «Bouffées de chaleur»*
Tendinite :	*Idem «Arthrite»*
Tennis Elbow :	*Idem «Athrite»*
Toux :	*2 gouttes cyprès, estragon, lavandin super* sur le thorax ou (1), selon le besoin
Trachéite :	*Idem «Angine»*
Varices :	*Idem «Congestin veineuse»*
Verrues :	*1 goutte cannelle, citron, ajowan* 2 fois par jour pendant 21 jours
Zona :	*Idem «Herpès»*

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

- Par précaution et excès de prudence, les 3 premiers mois de toute grossesse interdisent l'emploi des H.E.C.T. Seul le médecin aromathérapeute peut en prendre la responsabilité.
- Après massage ou application cutanée, il convient de toujours se laver les mains.
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- Utiliser des huiles essentielles de haute qualité (100% pures et naturelles) et de marque réputée.
- Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants.
- Les personnes allergiques devront prendre la précaution préliminaire d'un test allergique aux H.E.C.T.
- Les yeux, le nez, le conduit auditif, les zones ano-génitales ne peuvent jamais être l'objet d'application d'H.E.C.T. pures.
- En cas d'absorption ou d'instillation accidentelle, ingérer ou appliquer une huile grasse pour diluer l'H.E.C.T. (olive, tournesol) puis adressez-vous au centre antipoison.
- L'huile essentielle de menthe poivrée ne s'applique jamais sur une surface étendue en raison de la réaction glacée qu'elle provoque. Cette même huile essentielle sera strictement contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes ainsi que pour les nourrissons de moins de 30 mois.

CONSERVATION

- Le flacon sera conservé à une température variant de 5°c à 35°c.
- Le flacon sera soit en verre coloré, soit en aluminium (estagnon).
- Le flacon sera toujours bien scellé par un bouchon étanche afin d'éviter l'évaporation.

Dans ces conditions, les H.E.C.T. pures et naturelles se conserveront pendant au moins 5 ans.

* Les essences de Citrus se conservent un peu moins bien (3 ans)

LE HIT-PARADE DES HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES

ABRÉVIATIONS

H.E.C.T. :	Huile Essentielle Chémotypée
CT :	Chémotype
H.V. :	Huile végétale
H.E. :	Huile essentielle
SNC :	Système Nerveux Central
SNP :	Système Nerveux Parasympathique
:	Usage oral
:	Usage local
:	Diffusion

HUILES ESSENTIELLES CHÉMOTYPÉES DE PREMIÈRE IMPORTANCE

AJOWAN

Trachyspermum ammi



Molécules aromatiques : thymol, paracymène, γ-terpinène
Partie distillée : la semence

Originaire d'Inde, cette plante aromatique de la famille des Apiacées porte de belles ombelles à fleurs blanches dont les grains sont riches en essence à forte odeur aromatique et phénolée.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne majeure à large spectre d'action • fongicide • parasiticide • antivirale et stimulante immunitaire • tonique générale • antalgique percutanée.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections parasitaires intestinales (amibiases, ascaris, taenia) et cutanées (gale, teigne...) +++
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques +++
- Infections bactériennes et virales intestinales, urinaires et gynécologiques +++
- Rhumatismes articulaires et musculaires +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections bactériennes ou parasitaires.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 6 gouttes H.V. noisette sur la mycose ou sur l'affection rhumatismale, 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie interne réservée au thérapeute • voie externe possible en dilution jusqu'à 20% maximum dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
1 goutte d'huile essentielle d'ajowan et 3 gouttes d'huile végétale de calendula appliquées sur un abcès dentaire 5 fois par jour donneront d'excellents résultats.

BASILIC EXOTIQUE

Ocimum basilicum ssp basilicum



Molécules aromatiques : chavicol M.E.
Partie distillée : la sommité fleurie

Cette herbe aromatique annuelle originaire d'Asie à feuilles ovales, brillantes, sombres et duveteuses fleurit à la fin de l'été. Le basilic au parfum très prononcé porte des fleurs blanches à l'extrémité des axes supérieurs et possède pas moins de 150 espèces.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne moyenne • antispasmodique puissante • tonique digestive et hépatobiliaire • antalgique • anti-inflammatoire • antivirale.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Dysménorrhée ++++
- Hépatites virales et congestions hépatiques ++
- Crampes et contractions musculaires +++
- Arthrite, tendinite, rhumatisme +++
- Spasmophilie, anxiété, insomnie +++
- Nausées, aérophagie, flatulence, spasmes digestifs +++
- Céphalées ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue après le repas.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette sur le ventre pour les spasmes digestifs et les règles douloureuses - plusieurs fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, mélanger 8 gouttes d'huile essentielle de basilic exotique et 2 gouttes d'essence de citron à 50 ml d'huile d'olive. Vous obtenez une huile délicieusement parfumée pour accompagner une série de plats dont une tomate-mozzarella (par exemple).

BERGAMOTE

Citrus aurantium ssp bergamia

Molécules aromatiques : linalol, limonène, acétate de linalyle
Partie expressée : le zeste




Originaire de Chine, la bergamote fait partie de la famille botanique des Rutacées parmi laquelle nous retrouvons tous les agrumes : citron, mandarine, pamplemousse, orange. L'essence expressée à froid du zeste possède une odeur citrine subtile, très agréable et, en diffusion atmosphérique, elle fait l'unanimité.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne variable • antispasmodique • carminative, digestive, laxative • calmante et sédative du système nerveux central.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Inappétence, digestions difficiles, colites, dyspepsies ++
- Leucorrhées, cystites ++
- Acné, eczéma, psoriasis, séborrhée +++
- Anxiété, stress, dépression +++
- Constipation ++
- Difficulté d'endormissement chez l'enfant +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : pour les problèmes digestifs et nerveux, 2 gouttes à répéter selon les besoins dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : pour les affections du système nerveux, 3 à 4 gouttes sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire ou de part et d'autre de la colonne vertébrale.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Un parfum naturel : 3 gouttes de bergamote, 1 goutte d'encens, 1 goutte de santal, 2 gouttes de mandarine et 100 gouttes d'huile végétale de jojoba.

+ : conseillé
++ & +++ : recommandé
++++ & +++++ : vivement conseillé

BOIS DE HÔ

Cinnamomum camphora CT linalol



Molécules aromatiques : linalol
Partie distillée : le bois

Originaire des forêts de Chine, cet arbuste à feuilles persistantes appartient à la même espèce botanique que le ravintsara, si exceptionnel pour ses activités thérapeutiques. Appartenant à la famille des Lauracées, le bois de Hô fournit une huile essentielle efficace et d'une tolérance cutanée excellente. Avec le ravintsara, elle forme un couple synergique remarquable pour traiter un grand nombre de pathologies virales et bactériennes chez les enfants.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne puissante • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antiparasitaire • aphrodisiaque, tonique sexuelle • analgésique douce • régénératrice tissulaire.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections pédiatriques bronchopulmonaires : rhino-pharyngite, bronchite, grippe ++++
- Infections urinaires et gynécologiques : cystite, vaginite, leucorrhée, vulvite ++++
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques +++
- Dépression, surmenage, fatigue nerveuse +++
- Acné, escarres, rides ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections respiratoires, buccales, urinaires.

Voie externe : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette en application locale sur l'affection dermatologique ou sur le bas ventre pour des infections urinaires et gynécologiques.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, 1 goutte de bois de Hô et 1 goutte de rose de Damas dans votre crème de jour préviendra l'apparition de rides et stimulera la régénération du tissu cutané.

CAMOMILLE NOBLE

Chamaemelum nobile

Molécules aromatiques : angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle
Partie distillée : l'herbe fleurie




Sur les sols légers, sablonneux de l'ouest de l'Europe, cette plante vivace présente des feuilles plumeuses, des capitules composés de fleurs blanches, rares, tubuleuses, jaunes au centre insérées sur un réceptacle conique et des akènes jaunâtres côtelés.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

anti-inflammatoire • antiprurigineuse, antiphlogistique, antiallergique • tonique digestive : carminative, cholalogue • parasiticide • sédative, préanesthésique, calmante du SNC • antalgique, analgésique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Interventions chirurgicales +++
- Nausées, vomissements, diarrhée, aphtes +++
- Stress, anxiété, choc nerveux, insomnie +++
- Parasitoses intestinales : lamblia, oxyure, ascaris +++
- Eczéma, psoriasis, coupure, acné, dermatite +++
- Asthme nerveux ++
- Couperose, peau sensible enflammée +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les troubles nerveux et les parasitoses intestinales.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette sur le plexus solaire ou de part et d'autre de la colonne vertébrale, 2 fois par jour pour les troubles nerveux ou alors, directement, sur l'affection cutanée.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

En cas de stress ou de choc émotionnel, 3 gouttes de camomille noble sur le plexus solaire lèveront le trouble nerveux.

CANNELLE DE CHINE (FEUILLE ET RAMEAU)
Cinnamomum cassia

Molécules aromatiques : cinnamaldéhyde
Partie distillée : feuille et rameau




G. Capus disait de cette lauracée : "il n'y a pas d'ordonnance de médecin chinois sans cannelle". En effet, son pouvoir antiseptique polyvalent, anti-infectieux et antibactérien à très large spectre d'action et à action très puissante détruit 98% des bactéries pathogènes, coques gram + et bacille gram -. Elle est aussi un puissant tonique du système nerveux sympathique et stimulante générale, sexuelle-aphrodisiaque.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne très puissante à très large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antiparasitaire • antifermentaire • tonique utérine et emménagogue • tonique sexuelle et aphrodisiaque • stimulante respiratoire et nerveuse • hyperémiante • anticoagulante, fluidifiante sanguine.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections gastro-intestinales d'étiologies variées : diarrhées, amibiases, typhus, dysenteries ++++
- Bronchites, grippes sévères +++
- Cystites, urétrites, vaginites leucorrhéiques +++
- Impuissance masculine +++
- Infections tropicales +++
- Fatigues profondes, dépression ++
- Acné, anthrax +++

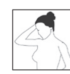
POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : <u>toujours diluer</u> : 1 goutte H.E.C.T. + 10 gouttes H.V. noisette 4 fois par jour pour les affections bactériennes et parasitaires

Voie externe : <u>toujours diluer</u> : 2 gouttes H.E.C.T. + 50 gouttes H.V. noisette pour l'action tonique de cette H.E.C.T.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution de 1 à 20% maximum d'H.E.C.T. dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • irritation cutanée (dermocaustique) fréquent à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Huile aphrodisiaque : cannelle : 0,2 ml, menthe bergamote : 2 ml, ylang ylang : 1 ml dans 100 ml d'huile de noisette. 8 gouttes de ce mélange à masser dans le bas du dos 2 fois par jour, pendant 2 semaines.

CISTE LADANIFÈRE CV CORSE
Cistus ladaniferus CT pinène



Molécules aromatiques : α-pinène, camphène
Partie distillée : le rameau feuillé

Le cultivar Corse de ce ciste est un arbuste aux belles fleurs blanches au cœur de couleur rose, aux feuilles vert-gris luisantes sur la face supérieure, plus ternes et "collantes" sur la face infèrieure. Elle montre aussi l'intérêt évident d'une recherche menée au plus haut niveau scientifique pour son action possible sur les maladies auto-immunes de plus en plus nombreuses.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antivirale et régulatrice immunitaire • astringente et hémostatique • neurotonique et régulatrice de SN parasympathique • cicatrisante.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Maladies auto-immunes et virales : polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, varicelle, rougeole +++
- Hémorragies de tout origine, épistaxis +++
- Insomnie, frigidité, amnésie +++
- Coupure, acné, plaies infectées +++
- Vieillissement cutané, rides ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : pour les affections nerveuses et immunes, 2 gouttes de 1 à 3 fois par jour dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : 2 à 3 gouttes 2 fois par jour localement sur l'indication à traiter.

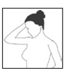
RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
1 goutte de ciste ladanifère et 1 goutte de bois de Hô dans une dose de crème de jour ou de nuit ralentiront la formation de rides et le vieillisement précoce de la peau.

CITRON

Citrus limonum

Molécules aromatiques : limonène
Partie expressée : le zeste




Originaire de l'Inde et cultivé dans le Midi de l'Europe et en Californie, le citron est un des fruits les plus utiles en médecine naturelle. L'essence est obtenue par expression à froid de la partie externe de l'écorce du fruit. Il faut environ 3.000 citrons pour obtenir 1 kg d'essence. Ses propriétés sont tellement nombreuses et multiples qu'il est utilisé systématiquement et avec de réels succès dans une infinité d'affections. L'essence neutralise le bacille d'Eberth et le staphylocoque en 5 minutes, le bacille de Loeffer (diphtérie) en 20 minutes.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne • antiseptique • antivirale • vitamine-P mimétique et fluidifiante sanguine • tonique digestive, carminative, apéritive, dépurative • litholytique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Périodes de maladies contagieuses en diffusion atmosphérique +++
- Fatigues digestives, hépatiques et pancréatiques +++
- Couperose, phlébite, hémorroïdes, stases veineuses ++++
- Calculs et coliques néphrétiques ++
- Obésité, drainage lymphatique +++
- Perte de concentration, convalescence, fatigue cérébrale +++
- Furonculoses, acnés, verrues, herpès +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes d'essence 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue.

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes H.V. noisette sur la peau à soigner, localement 2 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Au quotidien, 2 gouttes d'essence de citron le matin avant le repas sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer activera toutes les fonctions digestives et hépatopancréatiques d'où découle une véritable détoxification.

CITRONNELLE DE JAVA

Cymbopogon winterianus

Molécules aromatiques : géraniol, citronellol, citronellal
Partie distillée : l'herbe




Comme tous les cymbopogons, la citronnelle de Java est une herbe originaire d'Indonésie qui présente de longues feuilles étroites, des tiges et des inflorescences également linéaires. Les citronnelles sont des grandes herbes vivaces, sauvages ou cultivées des régions tropicales : Java, Sri Lanka... Son odeur fraîche, verte, citronnée se rapproche de celle de la mélisse à laquelle elle est parfois substituée.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
anti-inflammatoire percutanée • antibactérienne moyenne • fongicide • déodorante et antiseptique atmosphérique • répulsive de moustiques.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Arthrites, tendinites, rhumatismes +++
- Présence de moustiques (préventif) et piqûre de moustique (curatif) +++
- Transpiration excessive ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette en massage aux endroits douloureux et le long de la colonne vertébrale.

Pour éloigner les moustiques, en diffusion atmosphérique ou sur les membres exposés, après 16h et à 3 reprises.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, 2 gouttes de citronnelle de Java et 2 gouttes de géranium rosat sur le revers du col d'un pyjama ou d'un oreiller permettent de garder à distance tous les hôtes piqueurs des nuits d'été.

CORIANDRE
Coriandrum sativum

Molécules aromatiques : linalol
Partie distillée : la semence





La coriandre fournit une huile essentielle d'odeur caractéristique très utilisée dans l'agro-alimentaire.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne • antivirale • antifongique • calmante, sédative • stupéfiante à forte dose.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Troubles digestifs divers : ballonnements, gaz, indigestion ++++
- Douleurs rhumatismales et articulaires +++
- Infections virales et bactériennes des voies respiratoires et digestives +++
- Ennervement, excitation, troubles du sommeil +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 3 à 4 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un morceau de sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et respiratoires, mais simplement 1 prise pour les insomnies.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. et 4 gouttes d'H.V. noisette en massage, 3 fois par jour, sur le ventre pour la digestion, sur la douleur rhumatismale; sur la face interne des poignets ou le long de la colonne vertébrale pour les affections nerveuses.

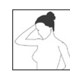
RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Pour les plats cuisinés indiens, rien ne vaut l'ajout de 2 gouttes de coriandre pour exhauster cette cuisine raffinée.

+ : conseillé
++ & +++ : recommandé
++++ & +++++ : vivement conseillé

CYPRÈS DE PROVENCE
Cupressus sempervirens

Molécules aromatiques : α-pinène, δ3 carène
Partie distillée : le rameau feuillé



Originaire d'Asie, cet arbre à l'écorce gris-brun présente des feuilles très petites, vert foncé et des fleurs en petits groupes à l'extrémité des rameaux. Le fruit est un cône ovoïde (4 cm) vert puis brun à maturité avec des écailles embrassantes. Ces grands arbres pyramidaux et toujours verts étaient dédiés à Pluton, Dieu de l'empire des morts; ce qui explique sa présence fréquente dans les cimetières.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
Décongestionnante veineuse, prostatique et lymphatique • Antitussive • Astringente, vasoconstrictrice • Hormon-like, emmenagogue • Régulatrice du système nerveux végétatif.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Hémorroïdes, varices, œdèmes des membres inférieurs +++
- Congestion et adénome prostatique +++
- Enurésie infantile +++
- Drainage lymphatique, rétention hydrolipidique, cellulite +++
- Couperose, varicosités +++
- Toux spasmodiques, sèches ou coquelucheuses +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 3 fois par jour dans du miel, H.V. olive sous la langue, pour les toux et les congestions veineuses et prostatiques.

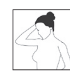
Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette en onction sur les trajets veineux (pour la circulation), sur le thorax (si toux) ou sur le bas ventre pour l'énurésie et la prostate.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • formellement contre-indiqué dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Composition pour pieds chauds et transpiration excessive : ciste : 2 ml, cyprès : 5 ml, lavandin : 10 ml, menthe poivrée : 2 ml - 3 gouttes du mélange, en friction, matin et soir sur chaque voûte plantaire.

ENCENS OU OLIBAN
Boswelia carterii

Molécules aromatiques : limonène, α-pinène, β-myrcène, β-caryophyllène
Partie distillée : l'oléorésine



La meilleure provenance de cette huile essentielle à l'histoire chargée est le Yémen, le pays de la Reine de Saba. Utilisé en fumigations dans de très nombreuses cérémonies rituelles, l'aromathérapeute l'utilise pour ses propriétés cicatrisantes, antifongiques et pour favoriser les états méditatifs. Notons qu'aujourd'hui, le terme d'encens (incense en anglais) recouvre improprement un grand nombre d'articles à brûler.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antifongique • cicatrisante • antibactérienne moyenne • favorise l'élévation spirituelle • antidépressive.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Diffusion atmosphérique pour améliorer l'élévation spirituelle ++++
- Cicatrices et plaies atones, ulcères +++
- Mycoses cutanées et unguéales +++
- Soins palliatifs ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne sous la langue, pour une mycose buccale ou pour accompagner un mourrant.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. sésame sur le plexus solaire ou sur le chakra coronal ou le long de la colonne vertébrale, pour la méditation; sur la mycose cutanée selon le cas. A renouveler à la demande.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
3 gouttes d'encens sur un charbon à brûler permettent d'atteindre plus aisément les états méditatifs.

EPINETTE NOIRE

Picea mariana



Molécules aromatiques : monoterpènes, acétate de bornyle
Partie distillée : l'aiguille

Originaire du Canada, ce conifère habite les pentes de montagne et les tourbières. Il présente une écorce gris-brun se desquamant, des fleurs rouges en groupes et des feuilles aciculaires. Le fruit est un cône pendant, rouge-brun de 4 cm de long.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne • anti-inflammatoire • hormone mimétique : cortisone mimétique • fongicide • parasiticide • antitussive, expectorante • antispasmodique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Bronchite, catarrhe, sinusite +++
- Mycoses cutanées, gynécologiques et intestinales ++
- Parasitoses cutanées et intestinales ++
- Acné, psoriasis, eczémas ++
- Rhumatismes, arthrose ++
- Asthénie profonde, épuisement +++
- Hyperthyroïde ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 3 fois par jour.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour, en onctions, sur le thorax, le bas du dos et les articulations.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Quand la fatigue vous mine et vous prend dès le lever matinal, prendre 2 gouttes d'épinette noire, 2 gouttes de pin sylvestre et 5 gouttes H.V. noisette et masser sur chaque zone surrénale (au dessus des reins) le matin.

ESTRAGON
Artemisia dracunculus



Molécules aromatiques : chavicol M.E., β-ocimène
Partie distillée : l'herbe fleurie

Originaire du Moyen-Orient, les médecins arabes l'utilisaient déjà en l'an 1000. Au moyen Age, Avicene relate les propriétés antispasmodiques et digestives. Sa renommée actuelle est due à son efficacité pour chasser les gaz et fermentations intestinales ainsi que la douleur des règles.

L'huile essentielle est très utilisée en aromathérapie pour ses propriétés antispasmodiques neuromusculaires, antivirales et antiallergiques de terrain.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antispasmodique puissant • stomachique, apéritive, carminative • antiallergique • anti-inflammatoire • antifermentaire • tonique mentale.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Dyspepsie, flatulence, colite, hoquet, spasmes digestifs ++++
- Toux spastiques, asthme allergique +++
- Contractures et crampes musculaires +++
- Allergies (pour le terrain) +++
- Dysménorrhée (règles douloureuses) et spasmes gynécologiques ++++
- Spasmophilie +++
- Constipation ++
- Nausées, vomissement, mal de transport +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. après chaque repas dans un peu d'huile d'olive, de miel ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : 5 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette et masser sur la zone douloureuse.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

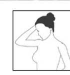
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Les épicuriens à la recherche d'une saveur authentique apprécieront l'ajout de 2 à 3 gouttes d'H.E.C.T. estragon dans une sauce béarnaise.

EUCALYPTUS CITRONNÉ

Eucalyptus citriodora



Molécules aromatiques : citronellal, citronellol, isopulégol
Partie distillée : la feuille

Feuilles lancéolées, fleurs blanches avec de nombreuses étamines, fruit hémisphérique et ligneux, l'eucalyptus citronné de Madagascar ou du Vietnam fournit une huile essentielle majeure pour soulager rapidement un foyer inflammatoire important. Le traitement est remarquablement efficace mais votre passage dans les bureaux laissera une trace olfactive "indélébile" et variablement appréciée!

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antispasmodique efficace • anti-inflammatoire puissante • antalgique, apaisante cutanée • fongicide • hypotensive • répulsive des moustiques.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Zona, démangeaisons, prurit +++
- Hypertension, péricardite +++
- Cystites, vaginites, leucorrhées +++
- Arthrites, tendinites, sciatiques ++++
- Pied d'athlète, mycoses cutanées +++
- Répulsion et piqûres de moustiques +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive, sous la langue.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T., en onction et massage, aux endroits arthrosiques et arthritiques douloureux et le long de la colonne vertébrale.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Sur un tennis ou golf-elbow, 3 gouttes d'eucalyptus citronné et 3 gouttes d'immortelle, 4 fois par jour.

EUCALYPTUS GLOBULEUX
Eucalyptus globulus

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole (70-85%)
Partie distillée : la feuille




Très répandu sur le globe entier (Espagne, Chili, Inde, Chine…) et très utilisé pour ses propriétés curatives, ce bel arbre de la grande famille aromatique des myrtacées possède une action antivirale, antifongique, antibactérienne et expectorante.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
anticatarrhale • expectorante • antiseptique respiratoire • antibactérienne et antiparasitaire moyenne.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Rhino-pharyngites, laryngites, grippes ++
- Otites, sinusites, bronchites chroniques +++
- Dermites bactériennes et candidosiques +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 1 à 2 gouttes H.E.C.T. dans un peu de miel, 3 fois par jour pour les affections respiratoires.

Voie externe : 2 à 4 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette sur la gorge, sur les sinus, sur le thorax et le dos, sur l'affection cutanée et autour de l'oreille en fonction des pathologies à traiter.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • ne convient pas aux asthmatiques • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Pour aseptiser l'atmosphère pendant les périodes hivernales, diffusez le mélange composé de 1/3 eucalyptus globulus, 1/3 eucalyptus radié et 1/3 eucalyptus mentholé.

EUCALYPTUS MENTHOLÉ

Eucalyptus dives




Molécules aromatiques : pipéritone, α-phéllandrène
Partie distillée : la feuille

Elle sera réservée aux grands enfants et aux adultes car son emploi non réfléchi pourrait mettre en évidence sa neurotoxicité. L'eucalyptus mentholé fournit une huile essentielle indispensable dans toutes les synergies visant à traiter des pathologies où un processus muqueux encombre les voies respiratoires ou ORL.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

anticatarrhale, mucolytique • lipolytique • draineur hépatique et rénal • antibactérienne.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Sinusites, otites, bronchites chroniques +++
- Toux grasses +++
- Acné, ulcère, plaie atone +++
- Adiposité, cellulite +++
- Néphrites, cystites, vaginites leucorrhéiques +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : toujours diluer : 1 goutte H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive, sous la langue.

Voie externe : toujours diluer : 2 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour, sur le thorax (infection respiratoire) ou sur le bas ventre (infections urinaires et rénales) ou sur la zone cutanée à traiter.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

voie interne réservée au thérapeute • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • Sensibilisation de type allergique possible.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Dans un diffuseur électrique, placez 5 ml d'eucalyptus radié et 2 ml d'eucalyptus mentholé pour une diffusion atmosphérique antivirale et anticatarrhale.

EUCALYPTUS RADIÉ

Eucalyptus radiata

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, α-terpinéol
Partie distillée : la feuille





Appréciant les sols drainés des hauteurs subtropicales, l'eucalyptus radié possède un tronc gris-bleu, une écorce caduque, des feuilles juvéniles arrondies et des feuilles adultes lancéolées. Les aborigènes d'Australie utilisent les feuilles à l'état frais pour panser leurs plaies.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
anticatarrhale, expectorante • antitussive • antivirale, stimulante immunitaire • antibactérienne • anti-inflammatoire • énergétisante, neurotonique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Bronchites, bronchites asthmatiformes, sinusites +++
- Grippes, rhume, épidémies virales +++
- Cystites, leucorrhées, vaginites ++
- Asthénies profondes, perte d'énergie ++
- Otites infantiles +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 3 fois par jour.
Voie externe : 3 à 4 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette, trois fois par jour, en onctions sur le thorax et le dos.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, dans les périodes d'épidémies virales contagieuses, rien n'est plus efficace que l'application sur le thorax et le dos ou sur la plante des pieds, de 4 à 6 gouttes de cet eucalyptus radié pour vous protéger de l'agression du virus et passer au travers sans crainte. L'aromathérapie traite mais prévient aussi-!

+ : conseillé
++ & +++ : recommandé
++++ & +++++ : vivement conseillé

GAULTHÉRIE COUCHÉE

Gaultheria procumbens

Molécules aromatiques : salicylate de méthyle
Partie distillée : la feuille



Ce sous-arbrisseau rampant haut de 15 cm portent des fleurs blanches à rose pâle situées à la base des feuilles. Les feuilles persistantes, finement dentées sont groupées à l'extrémité des tiges raides. La gaulthérie du Canada apprécie les bois et marais acides et sableux et porte des baies rouge écarlate d'octobre à mars.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antalgique, vulnéraire • antispasmodique • antirhumatismale • stimulante hépatocytaire • antitussive • anti-inflammatoire.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Tendinites, arthrites, rhumatismes, arthrose +++
- Crampes et contractures musculaires +++
- Artériosclérose, hypertension, coronarite +++
- Fatigue hépatique ++
- Spasmes de toutes étiologies ++
- Céphalées +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : pour les problèmes hépatiques : 1 goutte H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : pour les arthrites, rhumatismes, spasmes, tendinites : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette en onctions, 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Pour soulager les rhumatismes ou l'arthrose, masser localement avec 3 gouttes de gaulthérie couchée, 2 gouttes d'immortelle et 5 gouttes d'huile de noisette. A répéter selon les besoins.

GENÉVRIER COMMUN
Juniperus communis ssp communis

Molécules aromatiques : α-pinène, sabinène
Partie distillée : le rameau avec baies



Cet arbuste touffu répandu dans les régions montagneuses, les landes et les clairières de tout l'hémisphère nord possède des feuilles très étroites se terminant en pointe acérée. Les baies sont globuleuses, d'abord vertes puis noires bleuâtres et recouvertes de cire à maturité.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antispasmodique • régulatrice du système nerveux végétatif • bon anti-inflammatoire • antirhumatismal • antalgique (anti-douleur).

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Rhumatismes, algies rhumatismales +++
- Arthrite, polyarthrites, névrites, sciatiques +++
- Colites inflammatoires et spasmodiques, entérocolites fermentaires ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 1 à 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes ces indications inflammatoires.

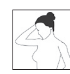
Voie externe : en synergie avec d'autres H.E., on appliquera 2 à 3 gouttes H.E.C.T. avec 2 à 3 gouttes H.V. noisette sur les zones corporelles douloureuses (rhumatismes, arthrite) et sur le ventre et le bas du dos pour les indications digestives (colites).

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé chez la femme enceinte • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Vin diurétique et antirhumatismal : faire macérer 50 gr de bais de genévrier avec 5 gouttes d'H.E.C.T. genévrier dans 1 litre de vin. Après 3 semaines, filtrer et boire un verre à goutte de ce vin médicinal.

GÉRANIUM ROSAT CV EGYPTE

Pelargonium x asperum cv Egypte



Molécules aromatiques : citronellol, géraniol,
Partie distillée : la feuille

Parmi les 500 espèces de géranium, seules quelques unes d'entre elles sont utilisées en aromathérapie. Il est cultivé à Madagascar, à la Réunion, en Guinée et en Algérie. Les parfums doux et suaves ou plus forts de certaines espèces justifient son utilisation très fréquente en parfumerie et cosmétologie.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne efficace • fongicide puissante • hémostatique remarquable • antalgique • anti-inflammatoire • tonique astringente cutanée.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Acné, brûlure, eczéma, plaie, impétigo +++
- Mycoses cutanées, gynécologiques +++
- Rhumatismes, arthrites, tendinites +++
- Epistaxis, coupures sanguinolantes +++
- Hémorroïdes, couperose, phlébite +++
- Stress, asthénie profonde, anxiété +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 3 fois par jour pour les affections inflammatoires et nerveuses.

Voie externe : onctions locales pendant plusieurs semaines de 2 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette pour l'action anti-mycose, cosmétique et dermatologique.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
2 gouttes de géranium rosat et 2 gouttes de ciste ladanifère sur une mèche de coton à introduire dans la narine arrêtera rapidement un saignement de nez chez l'adulte.

GIROFLIER (CLOU DE GIROFLE)
Eugenia caryophyllus

Molécules aromatiques : eugénol, acétate d'eugényle
Partie distillée : le bouton floral




Originaire des îles Moluques, cet arbre de 20 mètres de haut apprécie les sols tropicaux maritimes drainés. Ses feuilles sont opposées, coriaces et persistantes. Ses fleurs blanc rosé sont groupées en petites cymes compactes et ramifiées.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne très puissante à large spectre d'action • fongicide • parasiticide, vermifuge • stomachique, carminative • antivirale et stimulante immunitaire • tonique utérine, nerveuse, sexuelle • hypertensive • anesthésiante et cautérisante pulpaire.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections bactériennes et virales respiratoires : bronchites aigues ou chroniques, sinusite, bronchite asthmatiforme, tuberculose +++
- Maladies tropicales : malaria, amibiases +++
- Zona, herpès simplex +++
- Arthrite, rhumatismes +++
- Infections urinaires et intestinales : fermentation, diarrhée, cystite +++
- Mycoses cutanées et parasitoses +++
- Asthénie intellectuelle (manque de concentration) et sexuelle (frigidité, impuissance) +++
- Hypotension ++
- Accouchement (facilite l') +++
- Infections buccales : abcès, aphtes +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les infections et pour bénéficier de l'action tonique.

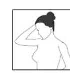
Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 10 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour, sur la zone en regard de l'organe cible à traiter.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie interne réservée au thérapeute • voie externe possible en dilution jusqu'à 20% maximum dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Pour calmer les douleurs des poussées dentaires de bébé, mélanger 4 gouttes d'huile essentielle de clou de girofle, 2 gouttes de camomille romaine et 10 ml d'huile de noisette. Appliquer 3 gouttes de ce mélange sur le bout du petit doigt et masser les gencives du bébé au besoin. La douleur s'estompera rapidement.

IMMORTELLE

Helichrysum italicum ssp serotinum



Molécules aromatiques : acétate de néryle, italidione
Partie distillée : la sommité fleurie

L'immortelle fournit une huile essentielle exceptionnelle, superbe, rare, précieuse... L'essayer, c'est l'adopter tant son efficacité est rapide et surprenante. Elle est la preuve de l'action remarquable de l'aromathérapie pour les sceptiques (et il y en a !!). C'est le produit naturel et végétal qui a la plus puissante activité antihématome. Indispensable dans la trousse familiale car elle fait des miracles, l'investissement en vaut la peine même si le prix est élevé.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antihématome • antiphlébitique • antispasmodique • anticatarrhale, mucolytique • astringente, cicatrisante • stimulante hépatopancréatique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Hématome, phlébite, œdème ++++
- Varicosités, couperose +++
- Bronchite, rhinopharyngite +++
- Rhumatismes, arthrite, polyarthrite +++
- Maladie de Dupuytrens +++
- Déficience hépatocytaire, hépatite, cirrhose +++
- Hypercholestérolémie ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, 2 fois par jour pour les affections hépatiques.

Voie externe : dans tous les cas, localement en regard de l'organe cible à traiter, de 2 à 8 gouttes H.E.C.T., en fonction de l'étendue et de l'importance de l'indication, en massage pénétrant et répété selon les besoins.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

voie interne réservée au thérapeute • déconseillé chez la femme enceinte • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Sur tout hématome, interne ou externe, avec ou sans plaie, l'application locale répétée fera des miracles.

LAURIER NOBLE

Laurus nobilis

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole
Partie distillée : la feuille




Beaucoup plus connue dans l'Antiquité où il couronnait la tête des vainqueurs et dans l'art culinaire où il entre dans la composition du bouquet garni, le laurier produit une huile essentielle remarquable encore trop peu utilisée en aromathérapie. Originaire du bassin méditérrannéen, cet arbre à écorce gris foncé et lisse porte des feuilles vert foncé brillantes dessus, plus pâles dessous.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne remarquable • antivirale puissante • fongicide excellente • mucolytique et expectorante • antalgique et antinévralgique très efficace • régulatrice du système nerveux sympathique et parasympathique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Bronchites et sinusites chroniques, grippes ++++
- Mycoses cutanées, gynécologiques et digestives ++++
- Acnés, psoriasis, escarres, ulcères variqueux +++
- Inappétence, dyspepsie, colite, flatulence +++
- Arthrite, rhumatismes, névrite, névralgie +++
- Anxiété, psychose, dépression +++
- Gingivite, aphtes, parodontoses ++++
- Maladies infantiles : rougeole, varicelle +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie buccale : 2 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette sur l'affection buccale, 3 fois par jour.

Voie externe : 2 à 3 gouttes H.E.C.T. et 2 gouttes H.V. noisette en application sur l'affection douloureuse ou dermatologique, 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • sensibilisation de type allergique possible.

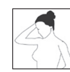
LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

2 à 3 gouttes de laurier noble et 2 gouttes d'orange douce dans une noix de shampoing puis traiter vos cheveux. Vous découvrez alors l'action stimulante sur le cuir chevelu et les cheveux dont la croissance sera tonifiée.

LAVANDE ASPIC

Lavandula latifolia spica

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, linalol, camphre
Partie distillée : la sommité fleurie



Cette plante aérienne aime la garrigue du sud de l'Europe et les sols calcaires, craint le froid et présente des fleurs violet pâle disposées en épis lâches, au sommet de longues tiges. La floraison et la cueillette sont plus tardives que la lavande vraie. La lavande aspic fournit une huile essentielle qualifiée d'urgence car elle sera "miraculeuse" pour soulager et guérir de manière quasi instantanée les brûlures sévères et les piqûres de guêpe. En avoir eu besoin dans ces circonstances prouve, s'il en est, que l'aromathérapie est bien une médecine à part entière.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne moyenne • antitoxique • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide excellente • anticatarrhale, expectorante • antalgique, analgésique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Brûlures sévères, plaies atones, ulcères, escarres, psoriasis ++++
- Mycoses cutanées (pied d'athlète) et gynécologiques (candida albicans) ++++
- Piqûres de guèpe, méduse, scorpion ++++
- Bronchite, laryngite, sinusite, otite, rhinite +++
- Rhumatisme articulaire, crampes +++
- Asthénie nerveuse, dépressions +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue - 3 fois par jour pour les affections buccales et nerveuses.

Voie externe : 3 à 6 gouttes H.E.C.T. pure sur toutes les affections dermatologiques, 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Sur une piqûre de guêpe, méduse, scorpion…, appliquez toutes les 5 minutes pendant 1/2 heure 2 gouttes de cette lavande aspic. Le résultat est quasi "miraculeux".

LAVANDE VRAIE
Lavandula angustifolia




Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle
Partie distillée : la sommité fleurie

La lavande vraie est un des fleurons de l'aromathérapie moderne. Sa parfaite inocuité, son excellente tolérance, alliée à son efficacité sans ombre ont très certainement contribué au rôle primordial qu'elle occupe dans toute pharmacie aromatique digne de ce nom. Le nombre étendu d'indications traitées par cette huile essentielle la place comme une panacée universelle.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antispasmodique puissante • calmante, sédative, antidépressive • cicatrisante puissante, régénératrice cutanée • antalgique remarquable • hypotensive • antimicrobienne et antiseptique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Crampes, contractures et spasmes musculaires +++
- Stress, anxiété, dépression, agitation, insomnie +++
- Acné, eczéma, psoriasis, prurit, brulûre, ulcère, plaie, escarre, dermite, couperose +++
- Rhumatismes +++
- Hypertension artérielle +++
- Troubles d'origine nerveuse : asthme, spasme digestif, nausée, migraine, extrasystole +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : pour toutes les dystonies nerveuses, 2 gouttes H.E.C.T. 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les indications artérielles et nerveuses.

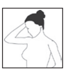
Voie externe : pour les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en applications locales pour toutes les autres indications.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
4 gouttes de lavande vraie sur un coton ou un morceau de bois à placer dans vos armoires à vêtements éloigneront les mites et donneront une odeur agréable à votre linge. 2 gouttes de lavande vraie sur le revers d'un col de pyjama ou de la taie d'oreiller favoriseront un sommeil rapide et réparateur.

LAVANDIN SUPER

Lavandula x burnatii CT super

Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle
Partie distillée : la sommité fleurie




L'hybridation de la lavande vraie et de la lavande sauvage a donné naissance aux lavandins (clones) plus riches en essence dont les caractéristiques tant botaniques que pharmacologiques sont proches de celles de leurs parents d'origine.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antispasmodique puissante • antibactérienne variable • anti-inflammatoire • cicatrisante, vulnéraire • calmante, relaxante, sédative.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Hypertension, palpitations, extrasystoles ++
- Crampes, contractures musculaires +++
- Etats dépressifs, céphalées, migraines ++
- Dermatoses infectieuses, allergiques, plaies, brûlures, escarres ++
- Nervosité, anxiété, insomnie, troubles du sommeil ++
- Pédiculose (pou de tête) en prévention ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 3 gouttes H.E.C.T., 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les indications cardiaques et nerveuses.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. en frictions ou en applications locales, 2 à 3 fois par jour, sur l'indication à traiter pour les troubles musculaires et dermatologiques, sur la face interne des poignets ou le plexus solaire pour les affections nerveuses.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, la diffusion atmosphérique à l'aide d'un diffuseur électrique procure un état de bien-être et de relaxation qui favorise la communication entre individus souvent stressés. Diffusée dans une chambre pendant 30 minutes avant le coucher, elle induira un sommeil calme, paisible et réparateur.

LÉDON DU GRŒNLAND

Ledum grœnlandicum

Molécules aromatiques : limonène, sélinène
Partie distillée : le rameau fleuri




Le lédon du Grœnland fournit une huile essentielle rare, précieuse et fabuleuse. L'efficacité n'a d'égale que son prix très élevé. Dans les situations les plus graves, elle restera toujours d'un recours salvateur tant son profil est à la fois simple et complexe, dépassant de loin toute interprétation biochimique raisonnée. Le thérapeute qui en a l'expérience en connaît toute la valeur. Une huile essentielle avec un très grand potentiel à l'avenir. Cette plante, peu utilisée car peu connue et rare, offre des propriétés thérapeutiques très efficaces.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
stimulante digestive, carminative, stomachique • décongestionnante et régénératrice hépatocytaire • anti-inflammatoire, antalgique • antispasmodique • antiallergique • antidépressive.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Allergies et hypersensibilités cutanées +++
- Ganglions lymphatiques enflammés +++
- Intoxications hépatiques et néphrétiques d'étiologie variée +++
- Hépatites et entérites virales +++
- Congestions et adénomes prostatiques ++++
- Insomnies, dépressions, stress extrême ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 3 gouttes H.E.C.T. 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. en friction, 3 fois par jour en regard de l'organe cible à traiter.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Drainer un organe clé tel que le foie : avaler 2 gouttes de lédon le matin dans une boulette de mie de pain pendant 21 jours. A faire au printemps et en automne.

LITSÉE CITRONNÉE

Litsea citrata



Molécules aromatiques : néral, géranial
Partie distillée : le fruit

Originaire des régions tropicales d'Asie, cet arbre toujours vert, présente des feuilles simples, entières, alternes; les inflorescences donneront des fruits à péricarpe mince et à mésocarpe charnu dont sera extraite l'huile essentielle d'odeur citronnée agréable chaude et exotique.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
anti-inflammatoire • calmante, sédative, antidépressive • fongicide.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Tendinites, arthrites, rhumatismes articulaires +++
- Insomnie, dépression nerveuse, agitation +++
- Mycoses candidosiques, acné, peau très grasse +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les affections nerveuses et inflammatoires.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette en friction sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 fois par jour, pour les troubles nerveux et localement sur les douleurs inflammatoires.

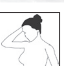
RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, pour créer une atmosphère conviviale et anti-stress, la litsée citronnée est une composante majeure d'une synergie relaxante pour diffuseur. (litsée citronnée, mandarine, lavandin super à parts égales).

MANDARINE (ZESTE)

Citrus reticulata (z)

Molécules aromatiques : limonène, γ-terpinène
Partie expressée : le zeste


Ce petit arbre à feuilles persistantes et brillantes présente des fleurs blanches parfumées et un fruit orange. Originaire de Chine, la mandarine doit son nom aux mandarins chinois qui recevaient ce fruit en cadeau par tradition. La mandarine fournit une essence très utilisée car son action relaxante et calmante ainsi que son odeur toujours appréciée la placent en tête des produits aromatiques anti-stress.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

tonique digestive : carminative, laxative douce • antiseptique • modératrice du système nerveux central : relaxante, sédative, hypnotique légère • calmante du système nerveux sympathique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Dyspnée ++
- Extrasystoles, palpitations, hypertension +++
- Dyspepsie, aérophagie, constipation +++
- Insomnie, angoisse, stress, agitation ++++
- Obésité, cellulite ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes d'essence, 3 fois par jour, dans un peu de miel, d'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 2 gouttes d'essence + 2 gouttes H.V. noisette en friction sur la face interne des poignets ou le plexus solaire pour les pathologies cardiaques et nerveuses.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • risque de photosensibilisation. Ne pas appliquer avant exposition au soleil • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

L'utilisation de l'essence de mandarine dans un diffuseur d'arôme dans une chambre d'enfant, pendant 15 minutes, favorisera leur endormissement.

+ : conseillé
++ & +++ : recommandé
++++ & +++++ : vivement conseillé

MARJOLAINE DES JARDINS

Origanum majorana

Molécules aromatiques : terpinène 1 ol 4, thujanol
Partie distillée : la sommité fleurie




Originaire d'Afrique du Nord, cette plante vivace odorante présente des feuilles ovales vert foncé et de petites fleurs blanches. Froissées, les feuilles dégagent un arôme puissant sucré, épicé, qui est unanimement apprécié. La marjolaine des jardins fournit une huile essentielle précieuse pour toute maladie dont l'origine nerveuse est clairement établie. Dans ces situations, elle reste un produit incontournable car elle rétablira le terrain du patient en équilibrant les déviances nerveuses.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne puissante • fongicide • antispasmodique • sédative et calmante nerveuse importante.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Bronchite, sinusite, rhinopharyngite +++
- Dystonies neuro-végétatives de tout type : ++++
  respiratoire : dyspnée, toux spasmodique
  cardio-vasculaire : hypertension, palpitations, extrasystoles
  digestif : aérophagie, dyspepsie, flatulence, gastrite
  sexuel : obsession, éréthisme
  nerveux : hyperkinésie, stress, angoisse, dépression, vertiges, irritabilité, agitation
- Crampes et contractures musculaires +++
- Lumbago, sciatique, rhumatisme +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : pour toutes les dystonies nerveuses, 2 gouttes H.E.C.T. 2 à 3 fois par jour dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : pour les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en applications locales pour toutes les autres indications.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Parce que la peau subit également les conséquences du stress et engendre le vieillissement du tissu cutané, vous pourrez introduire 1 goutte de cette huile essentielle dans une dose de lait démaquillant.

MENTHE POIVRÉE
Mentha x piperita

Molécules aromatiques : menthol, menthone
Partie distillée : la partie aérienne en fleurs




Hybride issue de Mentha aquatica et de Mentha spicata, cette plante de 80 cm est vivace. Ses tiges sont quadrangulaires; les feuilles sont opposées, ovales, aiguës et dentées. Elle aime les terrains frais, argileux et calcaires. La distillation a lieu en juin juste avant la floraison.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
anesthésique, analgésique, antiprurigineuse • anti-inflammatoire urinaire et intestinale • antibactérienne • antivirale • cholagogue et cholérétique • tonique et stimulante générale : digestif : stomachique, carminative, antinauséeuse - cardiaque : hypertensive, vasoconstrictrice.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinite +++
- Otalgie, rhinite, sinusite, laryngite, halitose +++
- Hypotension +++
- Fatigue hépatopancréatique +++
- Asthénie physique et mentale +++
- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion, flatulence +++
- Zona, céphalée, vertige, névrite ++++
- Urticaire, eczéma, acné, varicelle +++
- Choc, traumatisme ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 à 4 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et urinaires.

Voie externe : 3 à 4 gouttes H.E.C.T. en application très locale, 3 fois par jour, pour les douleurs de toute origine. Diluer pour des surfaces plus étendues ou des applications répétées.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, 1 goutte de menthe poivrée sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer avant un rendez-vous donnera à votre haleine toute la fraîcheur de la menthe et agira positivement sur votre foie en stimulant ses fonctions.

NIAOULI

Melaleuca quinquenervia CT cinéole




Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, viridiflorol
Partie distillée : la feuille

Le niaouli fournit une huile essentielle remarquable d'efficacité et de tolérance, autrefois appelée goménol. Comme la lavande vraie, elle est considérée comme une panacée tant ses indications sont larges. Les multiples résultats obtenus par son emploi lui permettent de se classer dans les 10 premières huiles essentielles utilisées par le consommateur informé.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne sélective • fongicide • antimycobactérienne • anticatarrhale, expectorante, balsamique • décongestionnante veineuse • radioprotectrice cutanée • antivirale • tonique cutanée, topique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Infections respiratoires catarrhales bactériennes ou virales : bronchites, rhumes, sinusites, pharyngites +++
- Zona, varicelle, herpès buccal ++++
- Infections gynécologiques : herpès génital, dysplasie du col utérin, condylôme acuminé, leucorrhées +++
- Varices, stases veineuses, hémorroïdes +++
- Prévention de brûlure par radiothérapie +++
- Plaies, psoriasis, acnés +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 3 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour les infections respiratoires.

Voie externe : 4 gouttes H.E.C.T. en frictions locales, 3 fois par jour pour toutes les indications citées.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

1 goutte de niaouli dans votre crème de nuit suffira à vous faire bénéficier de l'action tonique cutanée de cette huile essentielle superbe.

ORIGAN À INFLORESCENCES COMPACTES
Origanum compactum

Molécules aromatiques : carvacrol, thymol
Partie distillée : la sommité fleurie



Originaire d'Afrique du Nord, cette plante aromatique apprécie un sol maigre sur un coteau montagneux et ensoleillé. Ses feuilles vert foncé au goût piquant sont ovales et pointues, et ses fleurs sont groupées en inflorescences compactes, odorantes, de couleur rose pourpre.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne majeure à large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antimycobactérienne • tonique générale, stimulante physique, mentale et sexuelle.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections bactériennnes, virales et parasitaires :
  • des tissus cutanés : acnés, mycoses, gale, teigne, abcès +++
  • des voies respiratoires : bronchites, angines, grippes, sinusites ++++
  • des voies urinaires : néphrites, cystites ++++
  • du tube digestif : dysenteries, amibiases, entérocolites +++
  • des ganglions lymphatiques : adénites +++
- Fièvres tropicales : typhus, paludisme +++
- Asthénies profondes, épuisement nerveux +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. dans une cuillère à café de miel, d'huile d'olive ou dans du sucre glace, sous la langue, 3 fois par jour pour toutes les infections.

Voie externe : 2 gouttes H.E.C.T. + 4 gouttes H.V. noisette en application locale sur les infections cutanées, 3 fois par jour.

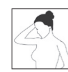
RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, il existe des capsules oléoaromatiques contenant cette huile essentielle d'origan compact. Celles-ci sont avalées à raison d'une capsule matin et soir avec une boisson froide pendant le repas pour une prévention face aux conditions hygiéniques difficiles que rencontrent les voyageurs sac au dos, les médecins sans frontière...

PALMAROSA

Cymbopogon martinii

Molécules aromatiques : géraniol, acétate de géranyle
Partie distillée : l'herbe



Cette herbe d'origine indienne présente des feuilles longues et étroites et des inflorescences linéaires. De fragrance très agréable, voilà une huile essentielle à retenir pour toutes les affections cutanées mycosiques, cicatricielles et eczémateuses. Assurément, une des 10 huiles essentielles majeures.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne puissante à large spectre • fongicide • antivirale et stimulante immunitaire • cicatrisante • tonique utérine et nerveuse.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Rhinopharyngite, sinusite, otite +++
- Cystite, urétrite, vaginite, cervicite, salpingite +++
- Acné, eczéma, plaies, escarres +++
- Mycoses cutanées, digestives et gynécologiques +++
- Stress, irritabilité +++
- Accouchement (facilite l') ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Pour toutes les infections, quelques gouttes d'H.E.C.T. plusieurs fois par jour sur ou en regard de l'organe affecté : sur le cou (pharyngites), sur les sinus (sinusites), autour de l'oreille (otites), sur la peau eczémateuse, sur le bas ventre et le bas du dos (entérites et cystites).

L'action utérotonique utile à l'accouchement se révélera par un massage dans le bas du dos de 5 gouttes H.E.C.T. + 5 gouttes H.V. noisette; à répéter toutes les 20 minutes.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé chez la femme enceinte.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, 1 goutte de palmarosa et 1 goutte de romarin CT verbénone dans votre crème de jour régulera la sécrétion de sébum, hydratera votre peau et aidera la régénération des cellules cutanées.

PATCHOULI

Pogostemon cablin

Molécules aromatiques : patchoulol, patchoulènes, α-bulnésène
Partie distillée : l'herbe fleurie



Largement plus connu et utilisé par la parfumerie qu'en thérapie aromatique, le patchouli, originaire d'Indonésie, ne manque pourtant pas d'attrait pour ses propriétés thérapeutiques pour la circulation lymphatique et veineuse.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
décongestionnante veineuse, lymphatique, et prostatique • anti-inflammatoire • cicatrisante • stomachique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Jambes lourdes, varices, congestion du petit bassin ++++
- Hémorroïdes +++
- Adénome prostatique et prostatite +++
- Drainage de la lymphe +++
- Dermatoses inflammatoires ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. matin et soir dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pour tous les problèmes de congestion (lymphe, veines, hémorroïdes, prostate).

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 3 gouttes H.V. noisette sur les zones de stase veineuse (varice) ou lymphatique, à répéter 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Un parfum «patchouli» pour ceux ou celles qui aiment cette fragrance caractéristique :
5 gouttes de patchouli, 1 goutte de pin de Patagonie (Pinus ponderosa), 1 goutte de pamplemousse (Citrus paradisii) et 100 gouttes d'H.V. jojoba.

+ : conseillé
++ & +++ : recommandé
++++ & +++++ : vivement conseillé

PETIT GRAIN BIGARADE

Citrus aurantium ssp aur. (fe)

Molécules aromatiques : linalol, acétate de linalyle
Partie distillée : la feuille




Originaire de Chine, l'oranger amer s'est répandu sous le climat méditérrannéen. L'oranger amer ou bigarade fournit une huile essentielle d'odeur très agréable dont la simple inhalation apporte calme, détente et harmonie, d'où son intérêt manifeste pour sa diffusion atmosphérique dans les lieux où la gestion de stress n'est pas un vain mot.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

anti-inflammatoire • antibactérienne moyenne • antispasmodique • cicatrisante et régénératrice cutanée • relaxante, sédative, antidépressive.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Toux spasmodique, asthme +++
- Palpitations, extrasystoles, arythmie ++++
- Spasmes musculaires d'étiologie nerveuse +++
- Arthrite, tendinite, rhumatisme +++
- Insomnie, stress, fatigue mentale +++
- Acné, escarre, plaie, transpiration excessive +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : pour les problèmes d'étiologie nerveuse, 2 gouttes H.E.C.T. (à répéter selon les besoins) dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : pour toutes les indications nerveuses, 3 gouttes H.E.C.T. sur la voûte plantaire, la face interne des poignets, sur le plexus solaire (à répéter au besoin) et en application locale pour les autres indications.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

1 goutte de petit grain et 1 goutte de romarin CT verbénone dans une noix de crème de jour aident merveilleusement bien les peaux grasses. La même application est valable pour les cheveux gras.

PIN SYLVESTRE
Pinus sylvestris

Molécules aromatiques : pinènes, limonène
Partie distillée : l'aiguille




Le pin sylvestre fournit une huile essentielle connue de longue date par nos grands mères qui, déjà à l'époque, bénéficiaient de l'action balsamique sur les bronches par inhalation de cette huile essentielle des climats nordiques. Il apprécie la montagne, les sols sablonneux ou gravillonneux; il présente une écorce pourpre-gris, des feuilles aciculaires, robustes, des fleurs mâles jaunes et femelles rouges et un cône ovoïde vert puis brun à maturité.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne moyenne • rubéfiante, analgésique percutanée • fongicide • décongestionnante lymphatique et ovarienne • cortisone mimétique et hormone mimétique • antiseptique respiratoire, expectorante, balsamique • hypertensive.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Bronchites, catarrhes, sinusites, toux, laryngites +++
- Sciatique, lumbago, arthrites, crampes, rhumatismes +++
- Hypotension +++
- Asthénie profonde, “coup de pompe” ++++
- Peaux ternes, psoriasis, eczémas, transpiration excessive ++
- Congestion du petit bassin, congestion prostatique +++
- Epuisement nerveux, neurasthénie, dépression +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T. 2 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour l'hypotension, les asthénies.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 5 gouttes H.V. noisette 3 fois par jour sur la zone corporelle en regard de l'organe cible à traiter.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, rien n'est plus aisé que décongestionner la sphère ORL (nez-gorge-oreille) par l'ajout de 3 gouttes de pin sylvestre, 3 gouttes de ravintsara et 2 gouttes de menthe poivrée dans un inhalateur pour faire une “bonne vieille” inhalation pendant 5 à 10 minutes en vous protégeant bien les yeux.

RAVINTSARA

Cinnamomum camphora CT cinéole

Molécules aromatiques : sabinène, 1,8 cinéole, α-terpinéol
Partie distillée : la feuille





Originaire de Madagascar et appelé aussi Cinnamomum camphora CT cinéole, il pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides et peut atteindre 15 mètres. Ses feuilles sont ovales, alternes, coriaces et larges, persistantes et brillantes sur la face supérieure, rappelant son appartenance à la famille des Lauracées. La floraison a lieu de novembre à janvier et fournit une baie très caractéristique.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antivirale et stimulante immunitaire • antibactérienne • anticatarrhale, expectorante • neurotonique (énergétisante puissante).

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections virales de tout type : grippe, mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales +++++
- Déficience immunitaire grave +++
- Bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume ++++
- Drainage lymphatique et rétention hydrolipidique +++
- Insomnie, dépression, angoisse +++
- Fatigue profonde nerveuse et physique ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, en synergie avec niaouli ou eucalyptus radiata, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour tous les états viraux et les troubles nerveux.

Voie externe : 5 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, en massage de part et d'autre de la colonne vertébrale ou sur le thorax, selon les affections à traiter.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Pendant les épidémies grippales de l'hiver, 6 gouttes en application locale sur la voûte plantaire ou sur le thorax matin et soir vous préserveront contre les agressions virales.

ROMARIN CT CINÉOLE

Rosmarinus officinalis CT cinéole

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole
Partie distillée : la sommité fleurie




Petit arbrisseau à feuilles persistantes commun dans la garrigue de la région méditéranéenne d'Afrique du Nord. Les feuilles sont linéaires, coriaces, persistantes à bords parallèles enroulés en dessous. Les fleurs sont bleuâtres, parfois blanches. Le romarin CT cinéole fournit une huile essentielle proche de l'eucalyptus radié et du ravintsara. A ce titre, elle sera utilisée dans les mêmes indications et sera associée à l'un ou à l'autre pour obtenir un effet synergique supérieur.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne moyenne • fongicide efficace • anticatarrhale, expectorante, mucolytique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections des voies respiratoires avec encombrement muqueux : sinusite, catarrhe bronchique, congestion pulmonaire +++
- Cystites et candidoses +++
- Dyspepsie, entérocolites ++
- Fatigue chronique ++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue pour toutes les indications citées.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 3 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour en onctions sur le thorax ou le plexus solaire selon l'indication traitée.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Dans un flacon compte goutte de 30 ml, placez 10 gouttes de romarin CT cinéole et 30 ml d'H.V. noisette. Vous obtenez des gouttes nasales efficaces contre les rhumes et autres refroidissements.

ROMARIN CT VERBÉNONE

Rosmarinus officinalis CT verbénone

Molécules aromatiques : verbénone, acétate de bornyle
Partie distillée : la sommité fleurie




Le romarin est une plante vivace vigoureuse, aux feuilles gris-vert en forme d'aiguilles et qui porte des fleurs blanchâtre à bleu et apprécie le climat marin. L'origine géographique détermine fortement sa composition biochimique.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
anticatarrhale, mucolytique • cicatrisante et régénératrice cutanée • régulatrice nerveuse et cardiaque • régénératrice hépatocytaire et draineur hépatobilieux • régulatrice endocrinien important • lipolytique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Bronchite, asthme, sinusite, congestion pulmonaire +++
- Peau sèche, peau "cartonnée", rides +++
- Couperose, acné, séborrhée, varicosités +++
- Hypotension, palpitations, extrasystoles +++
- Congestion hépatique et vésiculaire, cirrhose, hépatite +++
- Leucorrhée, vaginite leucorrhéique +++
- Asthénie nerveuse et mentale, dépression +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Pour les affections de type nerveux : 3 gouttes H.E.C.T. + 2 gouttes H.V. noisette sur le plexus solaire ou la face interne des poignets ou la voûte plantaire (à renouveler au besoin).

Pour les pathologies digestives (foie et intestin) : 2 gouttes sous la langue à jeun le matin dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne.

Pour les infections ORL : 3 gouttes directement sur la zone concernée à répéter 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute • formellement contreindiqué dans les pathologies cancéreuses hormono- dépendantes.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Le romarin CT verbénone fournit une huile essentielle remarquable pour la dépuration et la décongestion du foie, de la vésicule biliaire et du pancréas. Un traitement d'une cure de 3 semaines à raison de 2 gouttes sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer tous les matins stimulera vos émonctoires. A faire en mars et en septembre.

SARRIETTE DES MONTAGNES
Satureja montana

Molécules aromatiques : carvacrol, thymol, paracymène
Partie distillée : la sommité fleurie



La sarriette des montagnes fournit une huile essentielle qui a très bien été étudiée dans les universités françaises pour son pouvoir anti-infectieux. Elle reste un incontournable dans la lutte contre les germes pathogènes bien que son emploi régulier soit limité par sa dermocausticité sur une peau sensible ou à l'état pur sur la peau. Cette plante vivace, à tiges courtes très feuillées, se trouve dans les collines et les basses montagnes calcaires.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne puissante à large spectre d'action • antivirale et stimulante immunitaire • fongicide • antiparasitaire • antalgique percutanée vulnéraire • tonique et stimulante générale (nerveuse, circulatoire, sexuelle, digestive).

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections pulmonaires virales ou bactériennes +++
- Infections intestinales parasitaires ou bactériennes : amibiases, dysenteries, entérites +++
- Cystites, urétrites, prostatites +++
- Hypotension ++
- Arthrites, rhumatismes, polyarthrites rhumatoïdes +++
- Asthénies nerveuses, physiques et sexuelles +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : pour les problèmes infectieux, 2 à 3 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans une boulette de mie de pain.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 10 gouttes H.V. noisette pour agir localement sur les douleurs articulaires et rhumatismales, 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, lors de voyage sous les tropiques, 1 goutte de sarriette, de lédon et de menthe poivrée dans une boulette de mie de pain à avaler matin et soir vous feront passer à côté d'un grand nombre de maladies parasitaires, virales et bactériennes. Une assurance contre la tourista-!

TEA TREE

Melaleuca alternifolia

Molécules aromatiques : terpinéol 1 ol 4, γ-terpinène
Partie distillée : la feuille




Le tea tree est une huile essentielle dont la réputation n'est plus à faire. On la retrouve dans un très grand nombre de produits d'hygiène corporelle (savon, shampoing, huile de bain) et cosmétiques. En dehors de ces applications, elle est considérée, à juste titre, comme une valeur sûre de l'aromathérapie médicale et familiale. Aujourd'hui, la demande énorme a permis la mise en place de plantations qui s'étendent sur des milliers d'hectares en Australie.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne puissante à large spectre d'action • fongicide • parasiticide • antivirale et stimulante immunitaire • protectrice cutanée lors des séances de radiothérapie.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections buccales : aphtose, stomatite, abcès, gingivite +++
- Infections bactériennes ou virales des voies respiratoires supérieures et inférieures : sinusite, rhinite, otite, laryngite, pharyngite, bronchite ++
- Infections urinaires et gynécologiques +++
- Mycoses cutanées, unguéales et sous-unguéales +++
- Oedème lymphatique ++
- Varices, jambes lourdes, hémorroïdes ++
- Prévention de brûlure cutanée par radiothérapie ++++
- Parasitoses cutanées (gale, teigne...) ou intestinales (lamblia, ascaris...) +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Pour toutes les affections, le traitement par voie externe est idéal. Très souvent, 3 à 4 gouttes d'H.E.C.T. en massage sur la peau, répété 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours, suffiront à enrayer la pathologie.
Complémentairement, on peut toujours en prendre 3 gouttes par voie orale, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pendant 5 à 7 jours.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
Au quotidien, 1 goutte de tea tree et 1 goutte de citron sur la brosse à dent avant le dentifrice puis brossez-vous les dents. Une hygiène parfaite avec un blanchiment des dents !

THYM CT THUJANOL

Thymus vulgaris CT thujanol



Molécules aromatiques : thujanol 4
Partie distillée : la sommité fleurie

Cette plante vivace buissonnante à feuilles vertes réduites développe de petites fleurs roses en mai. Ce sous-arbrisseau grisâtre couvre de son manteau gris la garrigue pauvre et sèche et les terres délaissées. Le thym CT thujanol fournit une huile essentielle de qualité extraordinaire par sa puissance d'action, par sa bonne tolérance et par les particularités liées à sa race chimique. Cette huile essentielle majeure doit se retrouver dans la trousse familiale de tout utilisateur averti.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antibactérienne majeure • antivirale puissante • stimulante immunitaire • tonique et régénératrice hépatocytaire • activatrice sanguine réchauffante • neurotonique et harmonisante nerveuse • fongicide.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Infections respiratoires : rhinopharyngite, angine, bronchite, sinusite ++++
- Otite, rhinites, grippe +++
- Stomatite, alvéolite, amygdalite, aphtes +++
- Cystites, vulvites, vaginites, salpingites, urétrite +++
- Herpès buccal et gynécologique, condylôme +++
- Mycoses cutanées, unguéales et gynécologiques +++
- Insuffisances hépatiques : hépatites virales, cirrhose... ++++
- Extrémités froides (doigts, pieds...) ++
- Asthénie nerveuse, dépression ++
- Arthrite, troubles neuromusculaires +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : pour les infections respiratoires, buccales et les troubles circulatoires nerveux et hépatiques, 2 gouttes H.E.C.T. 1 à 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : pour les affections locales, 2 à 3 gouttes H.E.C.T., directement sur la pathologie, 3 fois par jour.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • irritation cutanée (dermocaustique)

possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Dès que l'angine s'annonce ou menace, 2 gouttes de thym CT thujanol sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer, 3 fois par jour, vous débarraseront en 24h de cette affection.

THYM SATURÉIOÏDE

Thymus satureioides

Molécules aromatiques : bornéol, carvacrol
Partie distillée : la sommité fleurie




Originaire d'Afrique du Nord, il pousse en sols caillouteux, pierreux et plutôt secs. Le thym est l'exemple même d'espèce végétale permettant d'illustrer la notion de chémotype. Il existe plusieurs races chimiques de thym dont la composition chimique de l'huile essentielle varie suivant le biotope dans lequel il évolue. Ces facteurs influençant la composition et donc l'activité thérapeutique sont : l'ensoleillement, l'altitude, la nature du sol, la pureté de l'air…

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :
antibactérienne majeure à large spectre d'action • régulatrice immunitaire • tonique générale : physique, mental et sexuel • antiparasitaire • anti hyperglobulinémique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :
- Infections respiratoires chroniques virales ou bactériennes +++
- Parasitoses cutanées et intestinales +++
- Cystites, leucorrhées, candidoses +++
- Acnés, plaies infectées ++
- Arthroses, rhumatismes ++++
- Asthénies profondes physiques, mentales et sexuelles ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :
Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue.

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. et 5 gouttes H.V. noisette, 3 fois par jour sur le thorax ou les zones douloureuses.

RENSEIGNEMENTS UTILES :
voie externe possible en dilution de 1 à 20% maximum d'H.E.C.T. dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :
2 gouttes de thym saturéioïde, 2 gouttes de gaulthérie et 10 gouttes d'huile de noisette pour un massage des zones arthrosiques et rhumatismales douloureuses.

YLANG YLANG
Cananga odorata

Molécules aromatiques : germacrène D, acétate de farnésyle, farnésène, benzoate de benzyle

Partie distillée : la fleur




Originaire d'Asie, cet arbre tropical à feuilles brillantes et persistantes atteint 20 mètres de haut à l'état sauvage. Les fleurs jaunes à maturité produisent la meilleure huile essentielle.
L'ylang ylang fournit une huile essentielle dont la fragrance est unanimement appréciée pour ses notes chaudes, florales, exotiques, rondes et féminines. Il n'est guère étonnant qu'elle fasse partie des huiles essentielles qui, par l'olfaction, peuvent modifier un comportement humain.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

antidépressive, sédative, relaxante nerveuse • hypotensive, antiarythmique • tonique sexuelle, aphrodisiaque • antispasmodique.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Palpitations, extrasystoles, hypertension +++
- Tonique de la peau et des cheveux de tout type +++
- Dépression, insomnie, stress, angoisse, panique +++
- Frigidité, asthénie sexuelle féminine ++++
- Contractures et crampes musculaires +++
- Cystites, urétrites, spasmes gynécologiques +++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie externe : 3 gouttes H.E.C.T. + 3 gouttes H.V. noisette et masser le plexus solaire ou la face interne des poignets (si problème nerveux) ou sur la zone douloureuse.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

voie interne réservée au thérapeute • voie externe possible en dilution de 1 à 20% maximum d'H.E.C.T. dans une huile végétale de sésame, de noisette... • déconseillé chez la femme enceinte • irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Idée parfumée : ylang ylang : 2 ml, cèdre ou bois de Hô : 1 ml, dans 100 ml d'alcool à 70°.
30 gouttes d'ylang ylang ajoutée à 1 litre de cire pour vos meubles parfumera délicatement votre linge de maison.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPALES H.E.C.T.

AVEC LEURS CHÉMOTYPES RESPECTIFS ET LEURS PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Abies alba Sapin argenté	**Balkans** Aiguille	α- & β-pinène, limonène, camphène
Abies balsamea Sapin baumier	**Canada** Aiguille	β-pinène, α-pinène, δ 3-carène, acétate de bornyle, limonène
Abies sibirica Sapin de Sibérie	**Sibérie** Aiguille	α-pinène, acétate de bornyle, camphène, δ 3-carène
Achillea millefolium Millefeuille	**Slovénie** Sommité fleurie	Camphre, 1,8 cinéole, chamazulène
Agathosma betulina Buchu	**Afrique du Sud** Feuille	Diosphénol, menthone, pulégone, isomenthone
Allium cepa Oignon	**France** Bulbe	Dipropyl trisulfure, dipropyl disulfure
Allium sativum Ail	**France** Bulbe	Diallyl trisulfure, diallyl disulfure
Ammi visnaga Khella	**Maroc** Semence	Linalol, esters
Amyris balsamifera Santal des Indes	**Haïti** Bois	Valérianol, eudesmol
Anethum graveolens Aneth	**Hongrie** Fruit	Limonène, carvone
Angelica archangelica Angélique	**Belgique** Racine	α-pinène, phéllandrène, δ 3-carène, limonène
Aniba rosaeodora Bois de rose	**REMPLACÉ PAR LE CINNAMOMUM CAMPHORA CT LINALOL (Bois de Ho)**	

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Apium graveolens Céleri	**Inde** Fruit, semence	Limonène, sélinène
Artemisia arborescens Armoise arborescente	**Maroc** Sommité fleurie	Camphre, chamazulène, thuyones
Artemisia dracunculus Estragon	**Iran** Sommité fleurie	Chavicol M.E., β-ocimène
Artemisia herba-alba Armoise blanche	**Maroc** Sommité fleurie	Camphre, thuyones
Boldea fragrans Boldo	**Amerique du sud** Feuille	1,8 cinéole, ascaridole, paracymène
Boswelia carterii Encens ou oliban	**Espagne** Oléorésine	Limonène, α-pinène, β-myrcène, β-caryophyllène
Calamintha nepeta var. nepeta Petit calament	**France** Sommité fleurie	Pulégone, calamenthone
Cananga odorata totum Ylang-ylang	**Madagascar** Fleur	Germacrène D, acétate de farnésyle, farnésène, benzoate de benzyle
Cananga odorata extra Ylang-ylang	**Madagascar** Fleur	Germacrène D, acétate de benzyle, farnésène, benzoate de benzyle
Cananga odorata 1er Ylang-ylang	**Madagascar** Fleur	Germacrène D, farnésène, acétate de farnésyle, benzoate de benzyle
Canarium luzonicum Elémi	**Philippines** Oléorésine	Limonène, élémol, élémicine, α-phellandrène
Carum carvi Carvi	**Hongrie** Fruit	Limonène, carvone
Cedrus atlantica Cèdre de l'Atlas	**Maroc** Bois	Himachalènes, atlantones
Cedrus deodara Cèdre de l'Himalaya	**Inde** Bois	Himachalènes, atlantones, himachalol
Chamaemelum nobile Camomille romaine	**France** Fleur	Angélate d'isobutyle, angélate d'isoamyle
Chenopodium ambrosioides var. Anthel Chénopode	**Somalie** Sommité fleurie	Ascaridol

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Cinnamomum camphora *ct cinéole* Ravintsara	**Madagascar** Feuille	Sabinène, 1,8 cinéole, α-terpinéol
Cinnamomum camphora *ct linalol* Bois de Ho	**Chine** Bois	Linalol
Cinnamomum cassia Cannelle de Chine	**Chine** Feuille-rameau	Cinnamaldéhyde
Cinnamosma fragrans Mandravasarotra	**Madagascar** Feuille	1,8 cinéole, monoterpénols
Cinnamomum verum (of zeylanicum) Cannelle de Ceylan (fe)	**Madagascar** Feuille	Eugénol
Cinnamomum verum (of zeylanicum) Cannelle de Ceylan (éc)	**Ceylan** Ecorce	Cinnamaldéhyde
Cistus ladaniferus Ciste ladanifère	**Maroc/Espagne** Rameau	α-pinène, camphène
Citrus aurantium ssp aurantium (fe) Petit grain bigarade	**Paraguay** Feuille	Linalol, acétate de linalyle
Citrus aurantium ssp aurantium (fl) Néroli	**Tunisie** Fleur	Linalol, trans nérolidol
Citrus aurantium ssp aurantium (zeste) Oranger bigarade- Oranger amer	**Cote d'ivoire** Zeste	Limonène
Citrus aurantium ssp bergamia (zeste) Bergamotier	**Cote d'ivoire** Zeste	Linalol, limonène, acétate de linalyle
Citrus aurantifolia Lime - citron vert	**Amérique du sud** Fruit	Limonène, γ-terpinène, α-terpinéol
Citrus limonum (fe) Citronnier	**Italie/Espagne** Feuille	Citrals, limonène
Citrus limonum (zeste) Citronnier	**Italie/Espagne** Zeste	Limonène
Citrus medica var. vulgaris Cédratier	**Italie** Zeste	Monoterpènes
Citrus paradisii Pamplemousse	**Italie** Zeste	Limonène

DÉNOMINATION LATINE Nom français	**ORIGINE** Partie distillée	Constituants principaux
CITRUS RETICULATA (ZESTE) Mandarinier	**ITALIE/ARGENTINE** Zeste	Limonène, γ-terpinène
CITRUS RETICULATA (FE) Petit grain mandarine	**ITALIE** Feuille	N-méthyl anthranilate de méthyle, γ-terpinène
CITRUS SINENSIS Orange douce	**ITALIE/BRÉSIL** Zeste	Limonène
COMMIPHORA MOLMOL Myrrhe	**ETHIOPIE** Oléorésine	Curzerène, furanocudesmaoliène
COPAIFERA OFFICINALIS Baume de copahu	**AFRIQUE** Oléorésine	β-caryophyllène
CORIANDRUM SATIVUM Coriandre	**RUSSIE** Fruit	Linalol
CORYDOTHYMUS CAPITATUS Origan d'Espagne	**ESPAGNE** Sommité fleurie	Carvacrol
CRITHMUM MARITIMUM Criste marine	**FRANCE** Sommité fleurie	γ-terpinène, β-phellandrène, methyl-thymol ether
CUMINUM CYMINUM Cumin	**EGYPTE** Rameau	Cuminaldéhyde
CUPRESSUS SEMPERVIRENS Cyprès toujours vert	**FRANCE/ESPAGNE/MAROC** Rameau	α-pinène, δ 3 carène
CURCUMA LONGA Safran de l'Inde	**INDE** Racine	Turmérone
CYMBOPOGON CITRATUS Lemongrass	**GUATEMALA** Partie aérienne	Néral, géranial
CYMBOPOGON FLEXUOSUS Lemongrass de l'Inde	**INDE** Partie aérienne	Néral, géranial
CYMBOPOGON MARTINII VAR MOTIA Palmarosa	**INDE** Partie aérienne	Géraniol, acétate de géranyle
CYMBOPOGON NARDUS Citronnelle de Ceylan	**CEYLAN** Partie aérienne	Trans-méthylisoeugénol, géraniol
CYMBOPOGON WINTERIANUS Citronnelle de Java	**VIETNAM** Partie aérienne	Géraniol, citronellol, citronellal

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Daucus carota Carotte sauvage	**France/Tchetchenie** Plante verte en graines	β-bisabolène, daucol, élémicine, méthyl-isoeugénol
Elettaria cardomomum Cardamome	**Guatemala** Fruit	1,8 cinéole, acétate de terpényle
Eucalyptus citriodora Eucalyptus citronné	**Madagascar** Feuille	Citronellal, citronellol, isopulégol
Eucalyptus dives Eucalyptus mentholé	**Australie** Feuille	Pipéritone, α-phellandrène
Eucalyptus globulus Eucalyptus globuleux	**Espagne / France / Chine** Feuille	1,8 cinéole
Eucalyptus polybractea ct2 Eucalyptus à fl. multiples, à cryptone	**France** Feuille	Cryptone, spathulénol, paracymène, 1,8 cinéole
Eucalyptus radiata ssp radiata Eucalyptus radié	**Australie** Feuille	1,8 cinéole, α-terpinéol
Eucalyptus smithii Eucalyptus smithii	**Australie** Feuille	1,8 cinéole, limonène, α-pinène
Eugenia caryophyllus (syzygium aroma.) Giroflier	**Madagascar** Bouton floral	Eugénol, acétate d'eugényle
Ferula gummosa Férule gommeuse ou galbanum	**Iran** Oléorésine	Pinène
Foeniculum vulgare Fenouil	**France / Afrique** Plante aérienne	α-phellandrène, trans anéthole, méthyl chavicol, fenchone
Fokienia hodginsii Bois de Siam	**Vietnam** Baie/bois	Trans nérolidol, fokiénol
Gaultheria fragantissima Gaulthérie odorante	**Inde** Feuille	Salicylate de méthyle
Gaultheria procumbens Gaulthérie couchée	**Chine** Feuille	Salicylate de méthyle
Helichrysum italicum ssp italicum Hélichryse italienne	**France / Slovénie** Sommité fleurie	Acétate de néryle, italidione
Hyssopus officinalis var decumbens Hysope couchée	**France** Sommité fleurie	Linalol, 1,8 cinéole

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Hyssopus officinalis var officinalis Hysope officinale	**Russie** Sommité fleurie	Isopinocamphone, pinocamphone
Illicium verum Badiane ou anis étoilé	**Chine** Fruit	Trans anéthole
Inula graveolens Inule odorante	**France** Sommité fleurie	Acétate de bornyle, lactone, bornéol
Absolue de Jasmin	**Egypte**	
Juniperus communis var alpina Genévrier commun	**France** Rameau à baies	β-phellandrène, α-pinène, limonène, acétate de terpényle
Juniperus communis var communis Genévrier commun érigé - rameaux à baies	**Slovenie** Rameau et baies	α-pinène, sabinène
Juniperus oxycedrus Cade	**France** Rameau	δ-cadinène, cubénol, cardinadiénol
Juniperus virginiana Bois de cèdre de Virginie	**Virginie** Bois	Thuyopsène, cédrol, cédrène
Laurus nobilis Laurier	**Slovenie** Feuille	1,8 cinéole
Lavandula angustifolia var angustifolia Lavande officinale ou vraie	**France** Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle
Lavandula hybrida clone abrialis Lavandin	**France** Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
Lavandula hybrida clone grosso Lavandin	**France** Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
Lavandula hybrida clone reydovan Lavandin	**France** Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle, camphre
Lavandula hybrida clone super Lavandin	**France** Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle
Lavandula latifolia cinéolifera Lavande aspic à cinéole	**France/Espagne** Sommité fleurie	1,8 cinéole, linalol, camphre
Lavandula «maillette» Lavande «maillette»	**France** Sommité fleurie	Linalol, acétate de linalyle

DÉNOMINATION LATINE Nom français	ORIGINE Partie distillée	Constituants principaux
LAVANDULA STOECHAS Lavande stoechade	**FRANCE** Sommité fleurie	Fenchone, camphre
LEDUM GROENLANDICUM Lédon du Groenland	**CANADA** Rameau fleuri	Limonène, sélinène
LEPTOSPERMUM CITRATUM (PETERSONII) Leptosperme citronné	**AUSTRALIE** Feuille	Néral, géranial, citronellal
LEVISTICUM OFFICINALE Livèche	**BELGIQUE** Racine	Phtalides
LIPPIA CITRIODORA Verveine citronnée	**MAROC** Feuille	Néral, géranial, limonène
LITSEA CITRATA Verveine exotique	**VIETNAM** Fruit	Néral, géranial
MATRICARIA RECUTITA Matricaire ou camomille allemande	**EGYPTE** Fleur	Farnésène, chamazulène, oxyde de bisabolol
MELALEUCA ALTERNIFOLIA Melaleuque à feuilles alternées - Tea-tree	**AUSTRALIE** Feuille	Terpinéol 1,4, γ-terpinène
MELALEUCA CAJUPUTII Cajeput	**VIETNAM** Feuille	1,8 cinéole, limonène
MELALEUCA QUINQUENERVIA CT1 Niaouli	**MADAGASCAR** Feuille	1,8 cinéole, viridiflorol
MELALEUCA QUINQUENERVIA CT3 Melaleuque à nérolidol	**AUSTRALIE** Feuille	Trans nérolidol
MELALEUCA UNCINATA	**AUSTRALIE** Feuille	1,8 cinéole
MELISSA OFFICINALIS Mélisse officinale	**SLOVENIE** Partie aérienne	Néral, géranial, β-caryophyllène
MENTHA ARVENSIS Menthe des champs	**INDE** Partie aérienne	Menthol, menthone, isomenthone
MENTHA X CITRATA Menthe bergamote	**FRANCE** Partie aérienne	Acétate de linalyle, linalol
MENTHA LONGIFOLIA (MENTHA SYLVESTRIS) Menthe sylvestre	**SLOVENIE** Partie aérienne	Oxyde pipéritone, oxyde de pipériténone

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Mentha x piperita ***var franco mitcham*** Menthe poivrée	**France** Partie aérienne	Menthol, menthone
Mentha pulegium Menthe pouliot	**Maroc** Partie aérienne	Pulégone
Mentha spicata Menthe verte ou nana	**USA** Partie aérienne	Myrcène, carvone, limonène
Monarda fistulosa Monarde fistuleuse	**France** Partie aérienne	Géraniol
Myristica fragrans Noix de muscade	**Ceylan** Fruit amande	Pinène, myristicine
Myroxylon balsamum ***var. Pereiras*** Baume du Pérou	**Amerique du sud** Oléorésine	Benzoate de benzyle, cinnamate de benzyle
Myrtus communis ct1 Myrte commun (vert) à cinéole	**France** Feuille	1,8 cinéole, α-pinène
Myrtus communis ct2 Myrte commun ct2 à acétate de myrtényle	**Maroc** Feuille	1,8 cinéole, acétate de myrtényle
Nardostachys jatamansi Jatamansi ou nard de l'Himalaya	**Inde** Racine	Calarène, nardol, cristolène
Nepeta cataria var.citriodora Cataire citronnée	**France** Sommité fleurie	Géraniol, nérol, néral, géranial, citronnellol
Ocimum basilicum Basilic ou basilic exotique	**Madagascar/Vietnam/Inde** Sommité fleurie	Chavicol M.E.
Origanum compactum Origan à inflorescences compactes	**Maroc** Sommité fleurie	Carvacrol, thymol
Origanum heracleoticum Origan de Grèce	**France** Sommité fleurie	Carvacrol, γ-terpinène
Origanum majorana Marjolaine des jardins	**Egypte** Sommité fleurie	Terpinéol 1,4, monoterpénol
Origanum majorana ct thujanol Marjolaine vivace des jardins	**France** Sommité fleurie	Terpinéol 1,4, thujanol
Pelargonium x asperum Géranium bourbon	**Madagascar** Feuille	Géraniol, citronellol

Dénomination latine Nom français	Origine Partie distillée	Constituants principaux
Pelargonium x asperum Géranium de Chine	**Chine** Feuille	Citronellol, géraniol, formate de citronnellyde
Pelargonium x asperum Géranium d'Egypte	**Egypte** Feuille	Citronellol, géraniol
Petroselinum crispum Persil frisé	**Inde** Feuille	Monoterpènes, myristicine
Picea mariana Epinette noire	**Canada** Aiguille	Monoterpènes, acétate de bornyle
Pimenta racemosa Bay	**Antilles** Feuille / Fruit	Eugénol
Pimpinella anisum Anis vert	**Hongrie** Fruit	Trans anéthole
Pinus pinaster Pin maritime - aiguille	**France** Aiguille	Pinènes
Pinus pinaster Pin maritime - térébenthine	**Portugal** Oléorésine	Pinènes
Pinus ponderosa	**Amerique du sud** Aiguille	Pinènes, δ 3 carène, méthylchavicol
Pinus sylvestris Pin sylvestre	**France / Slovénie** Aiguille	Pinènes, limonène
Piper nigrum Poivre noir	**Madagascar** Fruit	Sesquiterpènes, limonène
Pistacia lentiscus ct1 Lentisque pistachier	**France** Rameau	Myrcène, pinène
Pogostemon cablin Patchouli	**Inde** Sommité fleurie	Patchoulol, patchoulènes, α-bulnésène
Rosa damascena Rose de Damas	**Bulgarie** Fleur	Nérol, géraniol, citronellol
Rosmarinus officinalis ct1 Romarin à camphre	**France** Sommité fleurie	Camphre, 1,8 cinéole, monoterpènes
Rosmarinus officinalis ct2 Romarin à cinéole	**Maroc** Sommité fleurie	1,8 cinéole

Dénomination latine Nom français	Origine Partie distillée	Constituants principaux
Rosmarinus officinalis ct3 Romarin à verbénone	France Sommité fleurie	Verbénone, acétate de bornyle
Salvia lavandulifolia Sauge à feuilles de lavande	Espagne Sommité fleurie	1,8 cinéole, camphre
Salvia officinalis Sauge officinale à grandes feuilles	France/Slovénie Sommité fleurie	Thuyones, camphre
Salvia sclarea Sauge sclarée	France/Russie Sommité fleurie	Linalol, sclaréol, acétate de linalyle
Santalum album Santal blanc	Indonesie Bois	Santalols
Satureja hortensis Sarriette des jardins	France Sommité fleurie	Carvacrol, γ-terpinène
Satureja montana Sarriette des montagnes	France / Balkans Sommité fleurie	Carvacrol, thymol, paracymène
Solidago canadensis Solidage du Canada	France Partie aérienne	Mono-sesquiterpènes
Styrax benzoe Benjoin de Sumatra	Indonésie Oléorésine	Ac. benzoique, ac. cinnamique
Tanacetum annuum Tanaisie annuelle	Maroc Feuille	Monoterpènes, chamazulène
Thuya occidentalis Thuya	Canada Rameau	Thuyone, fenchone
Thymus mastichina Marjolaine d'Espagne	Espagne Sommité fleurie	1,8 cinéole, linalol
Thymus satureioides Thym satureioïde	Maroc Sommité fleurie	Bornéol, carvacrol
Thymus serpyllum Serpolet	Albanie Sommité fleurie	Thymol, carvacrol
Thymus vulgaris linaloliferum ct1 Thym vulgaire à linalol	France Sommité fleurie	Linalol
Thymus vulgaris geranioliferum ct2 Thym vulgaire à géraniol	France Sommité fleurie	Géraniol

Dénomination latine Nom français	**Origine** Partie distillée	Constituants principaux
Thymus vulgaris thuyanoliferum ct4 Thym vulgaire à thujanol	**France** Sommité fleurie	Thujanol 4
Thymus vulgaris thymoliferum ct6 Thym vulgaire à thymol	**France** Sommité fleurie	Thymol
Thymus vulgaris carvacroliferum ct7 Thym vulgaire à carvacrol	**France** Sommité fleurie	Carvacrol
Thymus zygis Thym d'Espagne	**Espagne** Sommité fleurie	Thymol, paracymène
Trachyspermum ammi (carum copticum) Ajowan	**Inde** Fruit	Thymol, paracymène, γ-terpinène
Valeriana officinalis Valériane officinale	**Belgique** Racine	Acétate de bornyle, valéranone, camphène
Vetiveria zizanoides Vétiver	**Java** Racine	Vétivène, vétivénol, vétivénone
Zingiber officinale Gingembre	**Benin** Rhizome	Bisabolène, zingibérène

Des médecins, des pharmaciens, des naturopathes et des centres d'alimentation naturelle sont de plus en plus nombreux à pratiquer cette médecine millénaire.

Si le patient souhaite davantage d'informations sur les possibilités thérapeutiques de ces huiles essentielles, il peut le faire en se rendant dans les différents points de vente d'aromathérapie.

BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE :

- *L'aromathérapie exactement.* Ed. Jollois
  P. Franchomme, D. Penoël - 448 pages
- *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles.* Ed. Amyris
  D. Baudoux - 224 pages
- *Les huiles essentielles pour votre santé.* Ed. Dangles G. Roulier - 336 pages
- *Aromathérapie.* Ed. Maloine, J. Valnet
- *2000 ans de découvertes aromathérapiques pour une médecine d'avenir.*
  Ed. Inspir, D. Baudoux - 128 pages
- *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'Ecole Française*
  Volume 1 - Pédiatrie. Ed. Inspir, D. Baudoux - 304 pages
- *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'Ecole Française*
  Volume 2 - Dermatologie. Ed. Inspir, D. Baudoux, A. Zhiri - 292 pages
- *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'Ecole Française*
  Volume 3 - Vétérinaire - bovins.
  Ed. Inspir, D. Baudoux, F. Baudry, P. Debauche - 314 pages
- *Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'Ecole Française*
  Volume 4 - Soins palliatifs.
  Ed. Inspir, D. Baudoux, J-M. Blanchard, A-F. Malotaux - 292 pages

ÉDITEUR RESPONSABLE : Inspir development S.A.
rue Goethe, 1 - L-1637 Luxembourg

IMPRIMERIE : Druco : 02 360 01 90 - décembre 2005



Le Dr. Abdesselam Zhiri, docteur en biotechnologie végétale, est un chercheur muni d'une large expérience dans le domaine de la recherche des activités biologiques des végétaux. Après une dizaine d'années de recherche dans les laboratoires universitaires, il rejoint l'équipe scientifique du N°1 de l'aromathérapie scientifique et médicale. Aux côtés d'un docteur en biochimie, en pharmacie, en zoologie, en biologie clinique et en science, il gère et coordonne les programmes de recherche sur les huiles essentielles.



Dominique Baudoux, pharmacien aromatologue, auteur et conférencier international, dirige les recherches mais aussi Pranarôm International, référence en matière d'aromathérapie.

Tous deux viennent d'être nommés Professeur attaché dans une université étrangère qui a créé un DSAS (diplôme supérieur d'aromathérapie scientifique). Nul doute qu'ils apporteront d'autres preuves de l'efficacité fabuleuse des huiles essentielles face aux problèmes de santé actuels.





ISBN : 2-919905-27-9
Edition Inspir Development - rue Goethe, 1 - L-1637 Luxembourg
Prix public TTC : 5,50 euros